

# گنج پنهان نقشه‌ای به خودِ درونی کودک

تألیف  
دکتر ویولت اوکلندر

ترجمه  
فریبا اباذری  
سارا محسن‌پور

ویراستار علمی  
دکتر احمد علی‌پور

با اجازه رسمی ترجمه از نویسنده



# فهرست مطالب

|     |   |
|-----|---|
| ۷   | .....سپاسگزاری ها   |
| ۱۱  | ..... فصل اول: مقدمه  |
| ۱۳  | ..... فصل دوم: چیزی که باعث روی آوردن کودکان به درمان می شود      |
| ۳۱  | ..... فصل سوم: روند درمان کودکان و نوجوانان                       |
| ۶۷  | ..... فصل چهارم: تقویت حس به خود در کودکان و نوجوانان             |
| ۹۱  | ..... فصل پنجم: چهره های متفاوتِ خشم                              |
| ۱۲۱ | ..... فصل ششم: کار با نوجوانان                                    |
| ۱۵۴ | ..... فصل هفتم: فقدان (سوگ) و اندوه                               |
| ۱۸۲ | ..... فصل هشتم: کمک به کودکان و نوجوانان برای خودپروری            |
| ۲۰۸ | ..... فصل نهم: کار با کودکان بسیار کم سن و سال                    |
| ۲۲۱ | ..... فصل دهم: درمان گروهی  |
| ۲۳۷ | ..... فصل یازدهم: درمان کودکان با اختلال نقص توجه و بیش فعالی     |
| ۲۶۴ | ..... فصل دوازدهم: یک روش ابتکاری برای استفاده از موسیقی در درمان |
| ۲۸۵ | ..... حسن ختام  |
| ۲۸۷ | ..... منابع   |
| ۲۸۹ | ..... واژه نامه انگلیسی به فارسی                                  |
| ۲۹۲ | ..... واژه نامه فارسی به انگلیسی                                  |
| ۲۹۶ | ..... درباره نویسنده  |

## سپاسگزاری‌ها

همچنین تشکر می‌کنم از پسر و دختر عزیزم، ماها آتما کالاسا و سارا اوکلندر، که عاشقانه تشویقم کردند و هر کاری از دستشان برآمد انجام دادند تا این کتاب را بنویسم. خصوصاً عروسم مارتا اوکلندر، که به هر روشی که می‌توانست در نگارش کتاب یاری‌ام کرد.

## تقدیم به همهٔ کودکان و نوجوانان سرزمینم

### سخنی در آغاز

اولین باری که لذت کار کردن با کودکان را تجربه کردم برمی‌گردد به ۳۰ سال پیش، زمانی که مربی نقاشی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان بودم و هفته‌ای یک‌بار به یکی از کتابخانه‌های حاشیهٔ شهر تهران برای آموزش هنر به بچه‌ها می‌رفتم. آن زمان بیست سالم بود و وقتی می‌دیدم بچه‌ها ساعت‌ها قبل از شروع کلاس در کتابخانه جمع شدند و منتظر آمدن من هستند، احساس غرور و شادمانگی غیر وصفی به من دست می‌داد. زمانی که بچه‌ها رنگ‌های حجمی را با احساسشان مخلوط می‌کردند و روی کاغذ ۲۰ در ۳۰ اشتبایخ می‌کشیدند؛ روح من هم با آن‌ها پرواز می‌کرد. کاملاً احساس می‌کردم هر زمان در کتابخانه حضور می‌یافتم، کتابخانه حال و هوای دیگری می‌گرفت و پر از شور و شوق می‌شد.

اما شاید اگر آن موقع می‌دانستم که هنر و بازی چه کمکی به تسکین دردهای آن کودکان آزرده می‌کند، بیشتر به آنجا می‌رفتم. اگر می‌دانستم هر رنگی و هر خطی که کودکان می‌کشند بیانگر یک حرف ناگفته و یک احساس سرکوب‌شده است، ساعت‌ها کنارشان می‌نشستم و به حرف‌های بی‌کلامشان گوش می‌دادم. و اگر می‌دانستم هر بار که گِل رسی را چنگ می‌زنند، گلوله می‌کنند، دو پاره می‌کنند و با آن چیزی می‌سازند، چقدر خشم‌های فروخورده‌شان تسکین می‌یابد از آن گِل‌ها در کیسه‌شان می‌گذاشتم تا با خودشان ببرند و درد و خشمشان را با فشردن آن تسکین دهند. اما حیف آن زمان نمی‌دانستم.

اما اکنون و اینجایی که در حال نوشتن این متن هستم، خدا را هزاران بار شاکرم که مسیر زندگی‌م را به گونه‌ای طراحی کرد که همهٔ تجربیات گذشته‌ام، در یک جا و برای یک هدف به هم متصل شوند و آن هدف، کمک به کودکان و نوجوانانی است که قربانی تربیت‌های غلط و محیط‌های ناامنی بوده و هستند که ناخواسته در آن زندگی کرده و بزرگ شده‌اند.

وقتی برای اولین بار از بازی، برای درمان مشکل کودکی استفاده کرده و اثرش را

دیدم، شیفته این روش درمانی شدم و زمانی که برای انجام یک کار پژوهشی به دنبال یک رویکرد تأثیرگذار در درمان کودکان بودم که با تجربیات و روحیه خودم هم سازگار باشد، با بازی درمانی گشتالتی آشنا شدم. و این آشنایی، پنجره‌ای به سوی دنیایی که به دنبالش بودم را برایم گشود. دنیایی که در آن عروسک‌ها، رنگ‌ها، موسیقی، گِل بازی، شن بازی و هر آنچه کودکان دوست دارند، حرف اول را می‌زند. حالا باید بیشتر می‌آموختم تا به درستی عمل کنم و این شد سرآغاز یک راه سخت اما دوست‌داشتنی.

بسیار جستجو کردم اما تقریباً هیچ کتاب یا منبع معتبری درباره بازی درمانی گشتالتی به زبان فارسی نیافتم؛ به جز یک جزوه مختصر و بدون منبع. و این شد که جستجوی خودم را در سایت‌های خارجی آغاز کردم و آن اتفاق خجسته رخ داد: با دکتر ویولت اوکلندر، بنیانگذار بازی درمانی گشتالتی آشنا شدم و این افتخار را به من دادند تا عضو غیر رسمی بنیاد اوکلندر باشم و از همه بهتر اینکه، اجازه دادند کتاب ارزشمند ایشان، گنج پنهان: نقشه‌ای به خوددرونی کودک را ترجمه کنم.

کتاب حاضر که با حمایت و سرپرستی استاد گرانقدرم آقای دکتر «احمد علی‌پور» و کمک دوست خوب و پژوهشگرم خانم «سارا محسن‌پور» ترجمه شده است، کتابی جامع و کامل برای همه عزیزانی است که در حوزه روان‌درمانی کودکان فعالیت کرده و به بازی درمانی با رویکرد گشتالت علاقمندند.

این کتاب در واقع آموزش غیرحضور بازی درمانی گشتالت توسط دکتر اوکلندر است. لابه‌لای هر فصل و در سراسر کتاب، شما تجربیات درمانی ایشان درمورد مشکلات مختلف کودکان و نوجوانان را به صورت دسته‌بندی شده و جلسه به جلسه می‌خوانید. کتاب به گونه‌ای نوشته شده است که احساس می‌کنید در جلسات درمان حضور دارید.

به جرأت به شما می‌گویم، بعد از خواندن این کتاب و مطالعه رویکرد گشتالت درمانی، اگر در زمینه بازی درمانی هم تجربیاتی داشته باشید به گفته دکتر اوکلندر با کمی خلاقیت می‌توانید روش خاص خودتان در درمان کودکان را با این مدل پیدا و اجرا کنید.

پیروز باشید

**فریبا ابادری**

بهار ۱۴۰۱

## فصل اول

### مقدمه

امروز که این کتاب را می‌نویسم (سال ۲۰۰۶ میلادی)، بیست‌وهشت سال از چاپ کتاب اولم، پنجره‌هایی به سوی کودکان ما، می‌گذرد و این کتاب تاکنون به کرات منتشر شده است. با اینکه تقریباً در این سی سال، پیشرفت‌ها و اتفاقات چشمگیر فناوری در جهان رخ داده است (کتاب پنجره را با ماشین تحریر کوچک هرمس نوشتم و اکنون یک رایانه پیشرفته دارم) اما نوع مشکلات و نیازهای کودکان تغییر چندانی نکرده. کودکان همچنان از کودک‌آزاری، طلاق والدین، سوگ، جدایی و مشکلات خیلی خیلی بیشتری رنج می‌برند و همه متخصصانی که با آنها کار می‌کنند همچنان به دنبال ابزاری بوده و هستند که به کودکان برای بقا، کنار آمدن با مشکلات و رشد کامل برای دستیابی به زندگی سالم در جامعه استرس‌زا، کمک کنند و من در همه سال‌هایی که مشغول درمان کودکان بودم به این موضوع باور داشتم که روش گشتالت‌درمانی علاوه بر بزرگسالان، برای کودکان و نوجوانان هم مؤثر است و همچنان نیز بر این باور هستم.

از آنجا که برای نوشتن این کتاب وقت کافی نداشتم، همه پیشرفت‌ها و ایده‌های جدیدی را که در بازی‌درمانی گشتالت داشته و از آنها در درمانم استفاده کرده بودم در فایل صوتی ضبط کردم. همچنین همه مقالات و مطالبی که برای کتاب‌های دیگران نیز نوشته بودم و همچنین مطالبی که در کارگاه‌ها گفته بودم را گرد آوردم. همچنین تمام ایده‌ها، افکار، اکتشافات و یافته‌های جدیدی که در کتاب پنجره‌هایی به سوی کودکان ما نوشته بودم را نیز در این کتاب قرار دادم. زیبایی این کار در این بود که پی بردم هرچه

زمان می‌گذرد، حتی اگر سن مان بالا برود باز هم برای رشد و پیشرفت فرصت داریم. هفت سال پیش، کار خصوصی‌ام را رها کردم و اکنون که ۷۹ ساله شده‌ام (آوریل ۲۰۰۶) خودم را نیمه بازنشسته می‌دانم؛ اما هنوز هم دوهفته یک‌بار کارهایی از قبیل نظارت، تدریس و برنامه آموزش تابستانی انجام می‌دهم و در ایالات متحده و خارج از کشور به کارگاه‌ها و سخنرانی‌ها می‌روم، البته می‌کوشم از این فعالیت‌ها بکاهم. سال‌های گذشته در کشورهای زیادی از جمله: آفریقای جنوبی، ایرلند، اتریش، مکزیک و انگلیس و همچنین در چند شهر ایالات متحده آمریکا کار کرده و علاقمندان این روش درمانی نیز از سراسر جهان به برنامه آموزشی‌ام می‌آمدند. درست زمانی که می‌خواستم این برنامه‌های فشرده را متوقف کنم، از برزیل، آرژانتین، تایوان، نیوزیلند و دیگر مناطق خیلی دور — از افرادی که مشتاق یادگیری روش کار من با کودکان و نوجوانان هستند — سؤال و درخواست‌هایی دریافت کردم. این شورو اشتیاق برای انجام کار خوب با کودکان، برایم حیرت‌انگیز است.

برخی‌ها برای اینکه مطمئن شوند بعد از بازنشستگی، کار و روشم همچنان ادامه خواهد داشت، بنیادی به نام بنیاد ویولت سولومون اوکلندر تأسیس کردند. که اکنون این مطلب را می‌نویسم، این گروه در مراحل ابتدایی کار خود هستند و من بسیار احساس خوشبختی می‌کنم که می‌توانم از ابتدا در این کار حضور داشته باشم. این افراد در حمایت از کار من، متعهد و پرشورند و بدون شک جزو بهترین‌ها بوده و قلبم را از غرور و سپاس لبریز می‌کنند.

کارم لذت بزرگی به من می‌بخشد. امیدوارم کسانی که این کار را انجام می‌دهند با کمک این کتاب، همان موهبتی که به من عطا شده است را دریافت کنند؛ و آن چیزی نیست جز کمک به کودکان در مسیر رشد و زندگی درست.

## چیزی که باعث روی آوردن کودکان به درمان می شود

### ابعاد رشد

چه چیزی باعث روی آوردن کودکان به درمان می شود؟ در پاسخ به این سؤال احتمالاً می گوئید خب، زمان هایی که به دلایلی ناراحت اند؛ در مدرسه با دیگران نمی سازند؛ پرخاشگر یا منزوی اند؛ ضربه روحی دیده اند؛ واکنش بدی به طلاق والدین خود نشان می دهند و مواردی از این قبیل. همه این ها علائم و واکنش است. چه عاملی این علائم و واکنش ها را به وجود آورده است؟

من خیلی به این موضوع فکر کرده و دوست دارم ایده ام را در این زمینه مطرح کنم. شاید گفته هایم از نظر شما بسیار ساده و ابتدایی باشد. در این کتاب نگاهی به موارد روشن و واضحی خواهم داشت. که اغلب می خواهیم از آن ها چشم پوشی کنیم. گاهی لازم است توجه خودمان را به این شرایط واضح برگردانیم.

اغلب کودکانی که در طی سال های گذشته برای درمان به من مراجعه کرده اند، دو مشکل اساسی داشتند. اول اینکه، در برقراری ارتباط خوب مشکل دارند: ارتباط با معلمان، والدین، همسالان و کتاب ها. مشکل دوم اینکه، آن ها در کل، حس های ضعیفی<sup>۱</sup> دارند. اصطلاح «خودپنداره<sup>۲</sup>» بیشتر در توصیف احساس کودکان نسبت به خود به کار

---

1. poor sense  
2. self-concept



می‌رود. من دوست دارم از کلمه «احساس درباره خود»<sup>۱</sup> استفاده کنم، چون که از موضع قضاوت اجتناب می‌کند و مفهوم یکپارچه‌تری دارد.

برای برقراری ارتباط خوب با جهان، لازم است از عملکردهای ارتباطی که ما به‌عنوان دیدن، شنیدن، لمس کردن، چشیدن، بو کردن، حرکت کردن، اظهار کردن احساسات، عقیده‌ها، افکار، کنجکاوی و غیره می‌شناسیم، به خوبی بهره ببریم.<sup>۲</sup> اتفاقاً همین‌ها هستند که «خود واقعی» فرد را شکل می‌دهند.

کودکانی که به دلیل ضربه روحی یا دلایل دیگر دچار آشفتگی هیجانی شده‌اند، تمایل دارند به نوعی کنار بکشند و خود را از مسائل جدا سازند؛ آن‌ها احساسات خود را سرکوب می‌کنند، بدن خود را محدود می‌کنند، جلوی احساسات خود را می‌گیرند و ذهن خود را به‌کار نمی‌گیرند. این فعالیت‌ها به‌طور عمیقی روی سلامت رشد کودکان تأثیر می‌گذارند و مشکلات آن‌ها را بیش از پیش تشدید می‌کنند. زمانی که هر کدام از اینها اتفاق بیفتند آن‌ها نمی‌توانند ارتباط خوبی برقرار کنند و خود واقعی‌شان نیز مجال رشد و ظهور نمی‌یابد.

آنچه من فهمیدم این است که فقط آسیب روحی و سایر موقعیت‌های مشکل‌ساز زندگی نیستند که باعث می‌شوند کودکان به این اقدامات ناسالم دست بزنند. عوامل مختلف رشدی نیز در این امر سهیم هستند! من معتقدم که نوزاد سالم با این ظرفیت به دنیا می‌آید که از حواس، بدنش، عبارات هیجانی و عقلش استفاده کامل کند. او به‌عنوان یک موجود حسی به دنیا می‌آید: او برای زندگی نیاز به مکیدن دارد. او را باید لمس کرد تا رشد کند. همان‌طور که او رشد می‌کند، به‌طور فعالانه‌ای از تمام حواس خود استفاده می‌کند. او به دقت به هر چیزی نگاه می‌کند، هر چیزی را که می‌تواند لمس می‌کند و هر چیزی را که بتواند به داخل دهانش ببرد، می‌چشد.

بدن او [نوزاد] مدام در حال تکان خوردن است ناگاه به نظر می‌رسد که آگاهی پدیدار می‌شود. شاید جغجغه‌ای را که محکم گرفته بود تصادفی بیندازد و گریه کند. یک نفر آن را بر می‌دارد و به دستش می‌دهد اما او نمی‌خواهد که نگاهش دارد و می‌خواهد

1. sense of self

۲. پولستر و پولستر (1973)

آن را ببیند. او این کار را بارها و بارها انجام می‌دهد تا جایی که در این مهارت جدید استاد شود. او بارها و بارها به دست‌هایش نگاه می‌کند و ناگهان به نظر می‌رسد متوجه می‌شود که می‌تواند چیزی را که می‌خواهد به دست بیاورد. همان‌طور که او رشد می‌کند، حرکت بدنش محدود نمی‌شود. وقتی که سینه خیز حرکت می‌کند، راه می‌رود، بالا می‌رود، می‌دود تمام این کارها را با شور زیاد و رغبت زیادی انجام می‌دهد.

کودک، احساسات خود را از همان ابتدا ابراز می‌کند. او لبخند می‌زند، می‌خندد. گاهی به نظر می‌رسد که با رضایت در گهواره خود خوابیده اما به یکباره شروع به گریه می‌کند. حتی برای مادرهای خیلی باهوش هم، تشخیص اینکه فرزندشان چه چیزی می‌خواهد دشوار است. آیا او گرسنه است؟ جای خود را خیس کرده؟ ترسیده؟ عصبانی است؟ احساس تنهایی می‌کند؟ با رشد و پیش رفتن در حرکات و صدا و حالات صورت و تا حدی گفتار کودک، حالات احساسی او واضح می‌شوند. کودک خردسال با احساساتش هماهنگ است. برای مثال، وقتی کودک دو ساله ترسیده، یا ناراحت و یا خوشحال و عصبانی است شما می‌توانید به سرعت تشخیص دهید. او احساساتش را پنهان نمی‌کند، با اینکه شاید بعداً در زندگی بیاموزد که احساساتش را پنهان کند.

اما درباره هوش چه؟ دوست داریم بدانیم نوزاد یا کودک نوپا چقدر می‌تواند یاد بگیرد. او زبان می‌آموزد، کنجکاو است، کاوش می‌کند و سؤالات بی‌شماری می‌پرسد. او می‌خواهد همه چیز را بداند. او تمام تلاشش را به کار می‌گیرد تا دنیا را درک کند. ذهن او چیز خارق‌العاده‌ای است.

ارگانیزم متشکل از حواس، بدن، هوش و توانایی ابراز احساسات به شکلی زیبا و یکپارچه، درست همان‌طوری عمل می‌کند که کودک باید رشد کند.

اما اتفاقی که کم‌کم تقریباً برای هر کودکی می‌افتد و شاید برای برخی از آن‌ها بیشتر از بقیه باشد، مداخلاتی است که در روند رشد سالم آن‌ها ایجاد می‌شود. احساسات سرکوب می‌شوند، بدن محدود می‌شود، احساسات ابراز نمی‌شوند و هوش و عقل آن چیزی نمی‌شود که می‌توانست باشد.

چرا این اتفاق می‌افتد؟ مسلماً آسیب‌های روحی گوناگونی مانند سوءاستفاده، طلاق، طرد شدن، رها شدن، بیماری و مواردی از این قبیل باعث می‌شوند که کودک

خود را به نوعی کنار بکشد. او این کار را به طور غیر ارادی برای محافظت کردن از خود انجام می‌دهد اما مراحل رشد و عوامل اجتماعی مختلفی در زندگی کودک وجود دارند که باعث می‌شوند او خود را محدود و ممنوع کرده و از ابراز احساسات خود جلوگیری کند.

این عوامل رشدی عبارت‌اند از: هم‌آمیزی و جدایی، خودمحوری، درونگرایی، برآورده شدن نیازها، تعیین مرزها و محدودیت‌ها، تأثیر سیستم‌های گوناگون، انتظارات فرهنگی و پاسخ‌های والدین به او، به ویژه ابراز خشم. بدون شک عوامل بسیار دیگری هم وجود دارند. کودک یک موجود اجتماعی است که در انزوا زندگی نمی‌کند (و نباید بکند). چگونگی درگیر شدن او با دنیا و پاسخ‌های اطرافیان به او تأثیر بسیار زیادی دارد. خیلی‌ها معتقدند که سرنوشت کودک به وسیله عوامل زیستی از قبل تعیین شده است. شاید این گفته تا حدودی درست باشد. اما هر کودک، بدون در نظر گرفتن خلق و خو و شخصیت، کمابیش تحت تأثیر این عوامل رشد است.

## هم‌آمیزی

کودک در یک هم‌آمیزی<sup>۱</sup> با مادر به دنیا می‌آید: او بسیار زیاد با مادر خود یکی است. خودش را از طریق مادر درک می‌کند: از طریق صدا، حالات، نگاه و لمس مادر. این هم‌آمیزی برای سلامتی کودک خیلی مهم است. اولین کار کودک جدا شدن از مادر است که بدون داشتن این پیوندهای عاطفی، چیزامنی برای جدا شدن از مادر ندارد و نبود این پیوند می‌تواند به اضطراب شدید در کودک در حال رشد منجر شود. احتمالاً جدایی برای کودک مشکل است و در عین حال نیاز دارد این احساس یگانگی را با والد خود حفظ کند.

این مسئله بسیار سرنوشت‌ساز است. بر خلاف نظر اکثریت، تلاش برای جدایی در نوزادی صورت می‌گیرد نه در دوره نوجوانی. این جدایی در مسیر رشد کودک مرتباً در دوره‌های مختلف تکرار می‌شود و در کش و قوس زندگی او ادامه می‌یابد. برای کودک ضروری است که احساس کند یک موجود مستقل است. با این حال، جدایی برای او

بسیار دشوار است زیرا نمی‌تواند از خودش حمایت کند. این درگیری درونی او می‌تواند منجر به این شود که این کار را انجام دهد یا در برابر آن مقاومت کند.

## خودمحوری

خودمحوری<sup>۱</sup> همیشه بد به نظر می‌رسد وقتی که می‌گوییم «آن شخص خیلی خودمحور است، او فقط به خودش فکر می‌کند. فکر می‌کند که تمام دنیا در خدمت اوست». با این حال کودکان به‌طور معمول خودمحورند. آن‌ها اساساً، تجربه‌ی جدایی را درک نمی‌کنند و از این حقیقت که قرار است جهان را متفاوت از دیگران تجربه کنند بی‌خبرند. آن‌ها تصور می‌کنند تجربه‌ی دیگران، مانند تجربه‌ی آن‌هاست و تجربه‌ی آن‌ها مانند تجربه‌ی دیگران است.

درک تجربه‌ی جدایی در یک فرآیند آموخته می‌شود و کودکان در سنین پایین آن را تجربه می‌کنند. به عنوان مثال، یک دختر ۳ و نیم ساله به مادر بزرگ خود گفت: «مادر بزرگ، شما تنها زندگی می‌کنید؟» وقتی او پاسخ می‌دهد بله، دختر می‌گوید که «متأسفم» و چشمانش پر از اشک می‌شود. چون که مادر بزرگ از تنها زندگی کردن راضی نبود، احساس کرد که نوه‌اش کاملاً باهوش و دلسوز است. در واقع کودک در حال فرافکنی احساسات خودش بوده است. او نمی‌تواند زندگی را بدون والدینش تصور کند. پیازه به‌طور گسترده‌ای به موضوع خودمحوری پرداخته و معتقد بود وقتی کودک به سن هفت یا هشت سالگی می‌رسد از نظر شناختی قادر به درک تجربه‌ی جدایی می‌شود (فیلیپس، ۱۹۶۹). من در کارم متوجه شدم که خودمحوری از نظر هیجانی بسیار طولانی‌تر است. در حقیقت بسیاری از بزرگسالان، از نظر احساسی به حالت خودمحوری برمی‌گردند. برای مثال، وقتی که اتفاق وحشتناکی رخ می‌دهد ما می‌گوییم «ای وای چه کردم» یا «چگونه جلویش را بگیرم؟» یا «همه‌اش تقصیر من بود» و این چیزی است که برای کودکان اتفاق می‌افتد. کودکان در همه‌ی سنین برای هر اتفاق بدی که می‌افتد خودشان را سرزنش می‌کنند. کودکان خردسال وقتی مریض می‌شوند، طرد می‌شوند، موقعی که به نحوی پذیرفته نمی‌شوند، اگر والدین سردرد

داشته باشند، اگر والدین عصبانی یا خشن باشند، اگر آن‌ها مورد آزار قرار بگیرند و اگر به نوعی مورد ضربه روحی قرار بگیرند، در همه این موارد خود را مقصر می‌دانند. آن‌ها به‌طور مخفیانه فکر می‌کنند که هر اتفاق بدی که رخ دهد تقصیر آن‌ها بوده است. من همیشه این موضوع را از زمان خواندن نوشته پیازه در مقطع کارشناسی ارشد در آموزش ویژه با کودکان مضطرب می‌دانستم. اما به واسطه کارم به‌عنوان درمانگر کودکان و نوجوانان فهمیدم که سن، تفاوتی ایجاد نمی‌کند.

یک مثال: پسر ۱۲ ساله‌ای از طرف دادگاه برای ارزیابی پیش من فرستاده شد چون والدینش در حال جدا شدن بودند و بر سر حضانت کودک دعوا داشتند. او در حال افت تحصیلی بود، بیشتر اوقات را در اتاقش تنها سپری می‌کرد و علائم جسمی گوناگونی را شاهد بود. در جلسه‌ای که با من داشت کاملاً انکار کرد که کاری که والدینش انجام می‌دهند برایش مهم است «این مشکل آن‌هاست به من ربطی ندارد» همان‌طور که در حال نگاه کردن به اتاقم بود توجهش به سینی شن جلب شد و از من پرسید که این‌ها برای چیست؟ به او توضیح دادم که افراد، مینیاتورهای موجود در قفسه‌ها را انتخاب می‌کنند با آن‌ها یک صحنه در یکی از سینی‌ها می‌سازند. من به او پیشنهاد کردم که آن را امتحان کند. او به خیلی از مینیاتورها نگاه کرد و در آخر سه موج‌سوار (تزیینات کیک) را انتخاب کرد. و بعد از حرکت دادن شن‌ها با دستش آن‌ها را درون شن جای‌گذاری کرد و گفت: «انجام دادم». از او خواستم اتفاقی که رخ داده را برایم تعریف کند. «خب این‌ها سه‌تا موج‌سوارند که موج‌سواری می‌کنند». معمولاً همه کودکان صحنه انتخابی‌شان را خیلی مختصر تعریف می‌کنند. سپس ما برای ساختن یک داستان، شروع به صحبت کردیم.

من: دوست دارم تو هم یکی از این موج‌سوارها باشی، به هر کدام از

موج‌سوارها که می‌خواهی باشی، اشاره کن!

زاک به یکی از آن‌ها اشاره می‌کند.

من: «سلام موج‌سوار. موج‌ها چطورند؟»

زاک: «محشرند.»

و بدین ترتیب شروع کردیم به صحبت دربارهٔ موج‌سواری، موج‌ها، اقیانوس و در کل هر چیزی که فکرش را می‌کردیم تا این‌که هنگام صحبت کردنش یکی از موج‌سوارها افتاد.

من: «وای! چه اتفاقی برایش افتاد؟»

زاک: «تخته موج‌سواری‌اش افتاد.»

من: «حالا چه می‌شود؟»

زاک: «غرق می‌شود چون قبل از اینکه بلند شود، تخته به سرش

می‌خورد.»

من: «موج‌سوار دیگر چه می‌کند؟»

زاک: «او فقط موج‌سواری می‌کند و دور می‌شود.»

من: «تو چطور؟» (در حال اشاره به موج‌سواری که او انتخاب کرده

است)

زاک: «خب، من فکر می‌کنم که می‌توانستم کمکش کنم ولی نکردم و او

غرق شد.»

در آن حال زاک سکوت کرد و ارتباط را قطع کرد و شروع به دور شدن از سینی

شن کرد.

من: «قبل از اینکه تمام کنیم، فقط می‌خواهم از تو بپرسم که آیا صحنه و

داستانت، تو را یاد چیزی در زندگی‌ات می‌اندازد؟»

زاک: «خب، من دوست دارم موج‌سواری کنم.»

من: «بله و اطلاعات زیادی دربارهٔ موج‌سواری داری. در داستانت،

موج‌سواری که انتخاب کرده بودی در قبال کسی که در حال غرق

شدن بود احساس مسئولیت می‌کرد. تا حالا در زندگی‌ات نسبت به

چیزی احساس مسئولیت کردی؟ چیزی هست که فکر کنی تقصیر

توست؟»

زاک زد زیر گریه و هق‌هق‌کنان گفت: «همش تقصیر من است. آن‌ها همیشه درباره من با هم دعوا می‌کنند. نمی‌دانم باید چه کار کنم».

سینی شن فرصتی را برای تکنیک بسیار قدرتمند فرافکنی<sup>۱</sup> فراهم می‌کند. داستان کودک اغلب یک استعاره قدرتمند از بعضی از جنبه‌های زندگی کودک است. به‌طور کل وقتی از یک کودک دوازده ساله پرسیده شود که حالت چطور است؟ او جواب خواهد داد «خوبم» با حداقل آگاهی از احساسات درست خودش. او در رد و انکار کردن ماهر است (مثل موج‌سواری که رفت) و به خودش اجازه دیدن اینکه او در حال «غرق شدن» است را نداد. وقتی این احساسات پنهان به روی کار آورده می‌شوند، زمان التیام دادن می‌تواند شروع شود و او می‌تواند بیاموزد که دعوا و عصبانیت والدینش از یکدیگر تقصیر او نیست. او می‌تواند بیان احساساتش را به‌طور سالمی بیاموزد. او می‌تواند راه‌هایی برای کنار آمدن با موقعیت را بیاموزد. من می‌توانم حمایتی که او نیاز دارد را به او بدهم. در جلسه بعدی با والدین، او قادر بود به آن‌ها بگوید چه احساسی دارد.

(نکته: نمی‌دانم که ما داستان را تا کجا می‌توانستیم پیش ببریم اگر یکی از موج‌سوارها نمی‌افتاد. ولی مطمئن بودم که چیزی اتفاق می‌افتاد.)  
درمانگرهایی که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند لازم است که پدیده خودمحوری و تأثیر آن بر زندگی آن‌ها را بدانند.

## درون‌فکنی

درون‌فکنی<sup>۲</sup> پیامی است که ما درباره خودمان می‌شنویم و آن بخشی که چه کسی هستیم را توسط آن برای خودمان می‌سازیم. کودکان خردسال قادر به تشخیص درست یا غلط بودن این پیام‌ها نیستند. آن‌ها توانایی شناختی ندارند که بگویند: «بله این مناسب من است» یا «نه این اصلاً مناسب من نیست». آن‌ها هر چیزی را که درباره خود می‌شنوند باور می‌کنند حتی اگر دلایل خلاف آن وجود داشته باشد. بعضی از این پیام‌ها علنی نیست. اگر بچه شیر را بریزد، احتمالاً والدین نمی‌گویند «وای! خیلی

---

1. Projective  
2. Introject