

بخشش درمانے

راهنمای تجربی حل وفصل خشم
و بازیابی امید

فهرست

یادداشت مترجم.....	۹
پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه: چرا بخشش و بخشش‌درمانی را بیاموزیم؟.....	۱۵
بخش ۱: بخشش؛ راه‌حلی برای التیام در روان‌درمانی.....	۲۳
فصل ۱: مروری اجمالی بر بخشش‌درمانی.....	۲۵
فصل ۲: عمق بخشیدن به درکی که از بخشش داریم.....	۴۰
فصل ۳: بخشش چه چیز نیست.....	۴۹
فصل ۴: مدل فرایندی بخشش‌درمانی.....	۶۷
فصل ۵: اعتبارسنجی تجربی مدل فرایندی بخشش.....	۹۷
بخش ۲: بخشش‌درمانی در جمعیت‌ها و اختلالات خاص.....	۱۱۵
فصل ۶: بخشش‌درمانی در اختلالات افسردگی.....	۱۱۷
فصل ۷: بخشش‌درمانی در اختلالات دوقطبی.....	۱۳۶
فصل ۸: بخشش‌درمانی در اختلالات اضطرابی.....	۱۴۸
فصل ۹: بخشش‌درمانی در اختلالات اعتیادی.....	۱۷۰
فصل ۱۰: بخشش‌درمانی در اختلالات دوران کودکی و نوجوانی.....	۱۸۴
فصل ۱۱: بخشش‌درمانی در روابط زناشویی و خانوادگی.....	۲۱۷
بخش ۳: آموزش، سنجش و عمیق‌تر شدن در بخشش‌درمانی.....	۲۴۷
فصل ۱۲: آموزش بخشش.....	۲۴۹
فصل ۱۳: مقیاس‌های بخشش بین‌فردی.....	۲۶۹
فصل ۱۴: دیدگاه‌های انتقادی به بخشش.....	۲۸۸
فصل ۱۵: ریشه‌های اخلاقی، فلسفی و مذهبی بخشش.....	۲۹۹
فصل ۱۶: میراث درمانجو و درمانگر.....	۳۱۴

۳۲۱ پیوست: مؤسسه بین‌المللی بخشش
۳۲۳ منابع
۳۴۹ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۵۱ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه: چرا بخشش و بخشش‌درمانی را بیاموزیم؟

شگفتی پُل کلمنِ درمانگر را تصور کنید. زوجی که بابت اختلافاتشان به‌تازگی چهل جلسه را به پایان رسانده بودند، دوباره نزد او بازگشتند. آنها می‌خواستند همه‌چیز را از نو آغاز کنند. دلایل پیشنهادی بود که دکتر کلمن در جلسهٔ چهارم مطرح کرده بود: «شما باید سعی کنید یکدیگر را ببخشید». زن و شوهر به او گفتند کلمهٔ بخشش که دکتر در پایان جلسه فی‌البداهه به کار برده بود، زندگی آنها را تغییر داده بود. درمانگر دوباره جلسهٔ آخر را مرور کرد، اما حتی یادش نمی‌آمد که آن حرف را زده باشد. در واقع او به‌طور معمول بخشش را در قالب جملاتی مثل «به زندگیتان ادامه دهید» یا «رنجش‌ها را فراموش کنید» به کار می‌برد. او حتی به‌ندرت از کلمهٔ بخشش استفاده می‌کرد. با وجود این، آن روز دکتر کلمن ناخودآگاه از آن کلمه استفاده کرده بود، زندگی آن زوج را تغییر داده بود و به گفتهٔ خودش اقدامات بالینی‌اش را از سر گرفته بود (کلمن، ۱۹۹۸).

بخشش مفهوم قدرتمندی است. به نظر می‌رسد بیشترین بهره را از این مفهوم کسانی می‌برند که برای بخشش با روان‌شناسانی کار می‌کنند که با ظرافت‌های آن آشنایند. اولین مطالعات موردی و مشاهدات درمانگران نشان می‌دهد بخشیدن آزارهای عمیقی که از جانب دیگران به فرد تحمیل شده از نظر روان‌شناختی التیام‌بخش است (برای مثال، نگاه کنید به بریستول و مک‌گینیس، ۱۹۸۲؛ فیتز‌گیبونز، ۱۹۸۶؛ هوتمن و پرکینز، ۱۹۸۲؛ هوپ، ۱۹۸۷؛ ویل و ویتسر، ۱۹۹۴؛ ولتر، ۱۹۸۹). ما شواهد علمی محکمی از تأثیر بخشش‌درمانی بر بازیابی سلامت روان مراجعین داریم که در فصل پنج آنها را مرور کرده‌ایم (همچنین نگاه کنید به انزایت، ۲۰۱۲، فصل دوم). اگر مراجعین، مانند زوج دکتر کلمن، مزایای بخشش را به چشم خود ببینند و اگر دربارهٔ این موضوع بیشتر بدانند، بدون شک از درمانگران می‌خواهند تا بخشش را در درمانشان به کار گیرند.

وقتی اولین چاپ این کتاب منتشر شد گفتیم که پیش از این هیچ کتابی نبوده که فرایند بخشش را بر اساس پژوهش‌های تجربی توصیف کند. فرایندی که درمانگران به کمک آن به مراجعین خود کمک کنند تا بتوانند ببخشند. چاپ دوم این کتاب هم هنوز در این زمینه پیشتاز است.

البته بخشش تمام مشکلات مراجع را برطرف نمی‌کند. بخشش کارکرد مشخصی دارد و آن کمک به افرادی است که بتوانند بر رنجش، تلخی و حتی تنفر نسبت به کسانی که با آنها ناعدلانه و ظالمانه برخورد کرده‌اند غلبه کنند. به عبارت دیگر، بخشش مختص فرونشاندن خشمی است که باعث ضعف افراد زخم‌خورده می‌شود. درمانگران قبول ندارند که خشم مفرد همیشه به اختلالات روانی می‌انجامد. با این حال، یافته‌های پژوهشی به‌طور روزافزونی از این موضوع حکایت می‌کند (دی جوزپه و همکاران، ۲۰۱۲؛ اوزن، بیز، آری و اُزکان، ۲۰۱۰). ما در پژوهش‌هایمان در دانشگاه ویسکانسین در مدیسن و کارهای بالینی‌مان در فیلادلفیا شواهد مهمی از تأثیر بخشش به دست آورده‌ایم که آن را به‌عنوان ابزاری برای برطرف کردن خشم مفرد در اختلالات و شرایط مختلف معرفی می‌کند. کارهای ما در تلویزیون، در برنامه رادیویی آمریکا و کانادا، مجله‌های ملی و ژورنال‌های حرفه‌ای و کنفرانس‌ها و کارگاه‌ها به اطلاع عموم رسیده است (ارتباطات رسانه‌ای را می‌توانید اینجا ببینید: <http://www.internationalforgiveness.com/about-us/contact-us>). مردم روزبه‌روز در این مورد بیشتر می‌آموزند و درخواست می‌کنند تا هنگام درمان از آن استفاده شود. بنابراین مهم است متخصصان به پژوهش‌هایی که در مورد کارآمدی بخشش هستند دسترسی داشته باشند، چگونگی استفاده از بخشش در درمان را بدانند، از موارد اثربخشی و عدم اثربخشی آن آگاه باشند، زمینه‌هایی را که بخشش در آنها مؤثر است بشناسند، چگونگی کاهش یا جلوگیری از خشم مفرد توسط بخشش را بدانند و در نتیجه در درمان اختلالات کودکان، نوجوانان و بزرگسالان از آن استفاده کنند.

این کتاب برای روان‌شناسان، روانپزشکان، مددکاران اجتماعی، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، مشاوران، اعضای آسایشگاه‌ها، پیراپزشکان، روحانیون، مشاوران ازدواج و خانواده، معلمان و کسانی که در تشکیلات قضایی جنایی هستند و در واقع برای هرکسی است که با افرادی سر و کار دارد که از خشم مفرد رنج می‌برند و به همین دلیل به دنبال راه‌های جدید برای حل مشکلات آنها است. توجه نکردن به توضیحات دقیق بخشش که ما در این کتاب آورده‌ایم احتمال سوءتفاهم و سوءاستفاده را افزایش می‌دهد و ممکن است این رویکرد درمانی مؤثر را بی‌اعتبار کند. این کتاب با فراهم آوردن شواهد تجربی، پایه‌های فلسفی و روش‌های به‌کارگیری بخشش برای مشکلات بالینی خاص، راهنمای کسانی است که می‌خواهند از بخشش در درمان مراجعینشان استفاده کنند، آن را مطالعه کنند یا روی آن پژوهش انجام دهند.

ما متوجه شدیم بسیاری از متخصصان بالینی که این کتاب را می‌خوانند به‌خاطر مشغله زیاد، وقت کافی برای مطالعه مطالب مورد نیاز خود ندارند. ما به چهار دلیل اصرار داریم متخصصان، بخشش و بخشش‌درمانی را مطالعه کنند. اول اینکه بخشش در کاهش خشم، اضطراب و افسردگی مراجعین مؤثر بوده و حس امید و عزت نفس را در آنان بالا برده است (فصل پنجم). دوم اینکه دلیل مراجعه بسیاری از مراجعین این است که گاه سال‌ها از جانب دیگران مورد بی‌عدالتی قرار گرفته‌اند. بخشش یکی از

راه‌های مستقیم و شیوه‌ای سازنده و التیام‌بخش برای برطرف کردن خشمی است که بر اثر بی‌عدالتی به وجود آمده است. سوم، کسب مهارت در اصول بخشش‌درمانی کار سختی نیست. بله، متخصصان برای یادگیری بخشش از دیدگاهی میان‌رشته‌ای که شامل فلسفه، روان‌شناسی و روانپزشکی است با چالش مواجه خواهند شد، اما هیچ‌یک از این مفاهیم آن قدر بیگانه نیست که افراد از آموختن آن ناامید شوند. انسان‌ها در طول هزاران سال در مورد بخشش فکر و صحبت کرده‌اند. بخشش مفهومی جدید با واژگانی نامفهوم نیست که برای درک آن زیان جدیدی لازم باشد. چهارم اینکه خود مراجعین و بیماران، چنان که در مثال آغازین فصل یک خواهیم دید، برای بخشش درخواست کمک دارند. رویکرد واقعاً اخلاقی این است که به آنها در آموزش روش‌هایی که می‌خواهند یا لازم دارند کمک کنیم. یاد گرفتن بخشش‌درمانی نشانه احترام به کسانی است که به آنها خدمت می‌کنیم.

بعضی از متخصصان می‌گویند «من در دوره تحصیلی خود مدل‌های مشخصی از درمان را آموزش دیده‌ام اما درباره بخشش‌درمانی چیزی نیاموختم. آیا باید رویکرد نظری خودم را عوض کنم؟» جواب این است که خیر، اکثر افراد لازم نیست رویکرد خود را عوض کنند. اگرچه بخشش‌درمانی به‌تنهایی درمانی منحصربه‌فرد است، اما می‌تواند در دل بسیاری از گرایش‌ها جا بگیرد. برای مثال درمانگرانی که گرایش روان‌پویشی دارند همچنان به دنبال ردی از مشکلات بیمار در گذشته او هستند. آنها هنوز بر بینش ایجاد شده در بیمار تمرکز می‌کنند، بینشی که نشأت گرفته از رویدادهایی است که خودشان و دیگران در گذشته با آن مواجه شدند و شیوه‌ای که دیگران با آنها در این رخدادها رفتار کرده‌اند. درمانگران در حیطه‌هایی آشنا حس شرم، خشم و ناامیدی بیمارانشان را نسبت به افراد دیگر و به‌طور معمول نسبت به اعضای خانواده بررسی می‌کنند. این بررسی از طریق تحلیل انتقال انجام می‌شود. آنها باید رویکرد مؤثر بخشش را به این فرایند آشنا اضافه کنند.

درمانگران شناختی-رفتاری مثل همیشه تقویت‌کننده‌های کنونی را بررسی می‌کنند و سعی خواهند کرد آنها را تغییر دهند، مجموعه‌ای تمرین برای مختل کردن ناسازگاری شناختی و رفتاری تعیین و روی تغییر الگوهای شناختی کار خواهند کرد. در واقع بخشش‌درمانی برای تغییر افکار نسبت به وقایع گذشته و افرادی که برخورد ناعادلانه با مراجع داشته‌اند راهکارهایی روشن ارائه می‌دهد. درمانگران به جای تغییر در آنچه انجام می‌دهند، ابزارهای علمی بیشتری در اختیار خواهند داشت تا به افراد کمک کنند با آسیب‌ها یا تجربیات آسیب‌زایشان کنار بیایند.

درمانگران خانواده و سیستمی همچنان الگوهای ارتباطی خانه، محل کار یا سایر محیط‌هایی را بررسی خواهند کرد که تعاملات افراد در آن روی به‌روزی دیگران مؤثر است و می‌تواند موجب خشم و ناامیدی شود. درمانگران نه‌تنها از افراد در مورد دیدگاهشان سؤال خواهند کرد، بلکه رویکردی فعال و مفید به کاهش خشم در پیش خواهند گرفت؛ خشمی که می‌تواند منجر به بی‌احترامی، تنفر، خیال‌پردازی برای انتقام و حتی خشونت شود.

هر متخصص بالینی مراجعینی داشته که به نظر می‌رسیده در خشم «گیر کرده‌اند» یا مشکلات مدیریت خشم داشته‌اند. گاهی اوقات بهترین رویکردها به اندازه کافی نمی‌توانند در کاهش یا حتی از بین بردن خشم مؤثر باشند و در نتیجه در بازیابی بهروزی رابطه‌ای و هیجانی راه به جایی نمی‌برند. بخشش راهی است برای تقویت رویکردهای موجود، به خصوص برای مراجعین یا بیمارانی که در بند خشم هستند. متخصصانی که به این موضوع شک دارند می‌توانند زمانی که بقیه رویکردها به نتیجه نرسیدند به سراغ بخشش درمانی بروند. پس از آن مراجع، زوج یا خانواده جدیدی که پیش آنها برود، انتخاب اولشان بخشش درمانی خواهد بود.

بخشش درمانی چیست؟

بخشش درمانی روشی هم برای مراجع و هم برای درمانگر است تا بتوانند موقعیت‌هایی را بررسی کنند که مراجع در آنها مورد بی‌عدالتی قرار گرفته است. هدف آن است که مراجع بتواند فرد خاطی را درک کند، کم‌کم از خشمی که نسبت به او دارد رها شود و در طول زمان نسبت به فرد یا افراد خاطی به خیرخواهی اخلاقی برسد. این فرایند ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول می‌کشد.

بخشش درمانی به مراجع و نیازهای او بی‌توجه نیست. برعکس، در موقعیتی متناقض‌نما وقتی مراجع یا بیمار به جای کنکاش در مورد خودش، به کنکاش فرد خاطی مشغول می‌شود و زندگی او را بررسی می‌کند، التیام می‌یابد. همان‌طور که خوانندگان خواهند دید، دلیل تأکید ما بر واکنش «اخلاقی» این است که این امر برای درک بخشش درمانی ضروری است. اگر بخشش درمانی را به سادگی به «ادامه دادن» یا «انطباق یافتن» تقلیل دهیم، دیگر رویکرد تازه‌ای نخواهد بود. نکته بدیع در بخشش درمانی این است که درمانگر مراجع را به چالش می‌کشد تا نسبت به فردی که خشمگین است «شفقت» بورزد و به کسی که از او خشمگین و سرخورده است «صدمه نزند».

بخشش درمانی به درمانگران کمک می‌کند تا با روشی نوآورانه و عملی به مراجعین کمک کنند عصبانیتشان را برطرف سازند، بی‌آنکه به خود یا دیگران آسیب بزنند. مراجعین با عبور از فرایند بخشیدن و درک مشفقانه فرد خاطی، از آثار منفی و زهرآلود خشمی که برایشان موجه است رها می‌شوند. تاریخ سلامت روان به‌طور عمده بر ابراز خشم به‌عنوان روشی برای فرونشاندن این هیجان نیرومند یا بر تجویز دارو استوار بوده است. ما رویکردی روان‌درمانگرانه در اختیار کودکان، نوجوانان و بزرگسالان قرار داده‌ایم تا صادقانه با خشم خود روبرو شوند و به روشی سالم و مؤثر از آن خلاصی یابند.

بسیاری از مراجعین به انکار خشم خود ادامه می‌دهند زیرا می‌ترسند اگر این هیجان نیرومند به خودآگاه آنها راه پیدا کند نتوانند آن را کنترل کنند. دیگران بیش از اندازه بر ابراز خشم برای مقابله با آن تأکید دارند و ممکن است دچار پیامدهای منفی متعدد ناشی از این ابراز خشم بشوند. بخشش به جای ابراز خشم راهی جدید و مؤثر برای کاهش آن ارائه می‌دهد، اما با ابراز مناسب خشم هم مخالفتی ندارد.

لطفاً برای فهمیدن این نکات صبور باشید؛ با خواندن کتاب موضوع برایتان روشن خواهد شد.

فرایند بخشش

از آنجاکه بخشش به مرور زمان رقم می‌خورد، بخشش درمانی نمی‌تواند شتابزده باشد. آدم‌ها برای آشکار کردن خشم خود زمان لازم دارند، به‌ویژه خشمی که سال‌ها با آن زندگی کرده‌اند. حتی تصمیم‌گیری برای بخشش هم زمان می‌برد زیرا مراجع اول باید متوجه شود بخشش دقیقاً چیست و بعد با میل و رغبت آن را انتخاب کند. در بخشش درمانی باید فرد خاطی را با نگاه تازه‌ای دید و اجازه داد تا احساس همدلی نسبت به او نمایان شود. حتی خواهیم گفت که رنج مراجع تا مدتی بخشی از بخشش درمانی است. وقتی افراد رشد می‌کنند، سؤالاتی در مورد معنای رنج‌هایی که متحمل شده‌اند برایشان ایجاد می‌شود. افراد به زمان احتیاج دارند تا بخشش را در هویت جدید در حال پیدایش خود یکپارچه کنند. بخشش بیشتر از آنکه تکنیکی درمانی باشد، روشی برای دگرگونی افراد است.

درمانگر باید از عقاید مذهبی مراجع یا بیمار آگاه باشد، زیرا بخشش در بسیاری از مذاهب مثل یهودیت، مسیحیت، اسلام و دین بودا و هندو وجود دارد. به گفتهٔ یندل فیلسوف، افراد از چشم‌اندازی کیهانی به جهان نگاه می‌کنند و هر مراجع، فرد خاطی را در زمینه‌ای وسیع و روحانی می‌بیند. مراجعینی که می‌خواهند ببخشند چنین سؤالاتی می‌پرسند: «آیا خدا آن فرد را دوست دارد؟» «وقتی آن فرد بمیرد کجا می‌رود؟» «آیا آن فرد می‌تواند متحول شود و نیکی حقیقی را ابراز کند؟» به نظر ما، وظیفهٔ درمانگر این است که بگذارد مراجع در نظام عقیدتی خودش به کندوکاو بپردازد. درمانگر نباید عقیدهٔ خود را تحمیل کند. ویکتور فرانکل مشهور (۱۹۵۹) معتقد است درمانگران نباید از این بُعد غافل شوند. در واقع، نظرسنجی گالوپ نشان می‌دهد بیش از ۸۰٪ آمریکایی‌ها معتقدند «بدون کمک خداوند» نمی‌توانند از صمیم قلب کسی را ببخشند (پولوما و گالوپ، ۱۹۹۱، ص. ۹۱). در یک نظرسنجی که یازده سال بعد از آن انجام شد ۸۴٪ از پاسخ‌دهندگان بر این باور بودند که «کسانی را که به من آسیب زده‌اند به خاطر اعتقاداتم ببخشیده‌ام» (واینزمن، ۲۰۰۲). این ایده‌ها چالش برانگیزند، اما می‌توان با نگرشی توأم با احترام به مراجع آن را با شایستگی و حساسیت اجرایی کرد.

یادگیری بخشش درمانی

ما مطمئنیم خوانندگان با‌انگیزه‌قادرند به‌صورت کارآمد و مؤثر بخشش درمانی را یاد بگیرند. مدل فرایندی که ارائه می‌کنیم عمداً به هیچ سنت خاصی گره نخورده است؛ به نظر ما این نقطهٔ قوت مهمی است. این مدل برای استفاده ساده و سراسر است و پایهٔ تجربی و بالینی دارد. جنبه‌هایی از روان‌پویشی و شناخت و شناخت اجتماعی درون این مدل وجود دارد، اما با کمی تفکر، تجربه و خلاقیت می‌توان آن را با هر رویکردی مطابقت داد.

راهنمای کتاب

این کتاب برای متخصصان بالینی است که به طور مستقیم با بیماران سر و کار دارند؛ همچنین برای دانشگاهیانی که فرایند بالینی را یاد می‌دهند و یاد می‌گیرند و دانشمندانی که می‌خواهند نوشته‌های ما را مطالعه و ارزیابی کنند و گسترش دهند. ما آگاهیم که نیاز این سه گروه با هم یکی نیست. متخصصان می‌خواهند «سر اصل مطلب بروند» و قسمت‌های عملی را بخوانند. از طرف دیگر دانشگاهیان می‌خواهند فراتر رفته و فرضیه‌ها، ساختارها و مدل‌ها را بررسی کنند. دانشمندان به دنبال اطلاعات دقیق هستند که تکثیر و تعمیم آنها مقدور باشد. ما برای همه این متخصصان اطلاعات فراهم کرده‌ایم.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است. در بخش اول پیش‌زمینه لازم برای فهم بخش‌های درمانی و ساختار آن را فراهم آورده‌ایم. کار را با بحثی خلاصه در مورد بخش‌های درمانی آغاز می‌کنیم. سپس به طور جدی‌تر به این موضوع می‌پردازیم که بخش‌های درمانی چه هست و چه نیست. در صورتی که خواننده بخواهد اول به ساختار پی ببرد و سپس از همه اینها استفاده عملی کند و این اطلاعات را در کلاس درس یا آزمایشگاه به کار ببرد، باید این بخش‌ها را بخواند. مدل فرایندی ما در بخش‌های درمانی به طور خاص در فصل چهارم ارائه شده است. برای همین لازم است که همه آن را با دقت بخوانند. در قسمت‌هایی که بیشتر به کار دانشگاهیان می‌آید تا متخصصان بالینی، این موضوع را گوشزد کرده‌ایم، به ویژه در بخش‌هایی که از نظر علمی و فلسفی عمیق هستند، مثل فصل پنجم که در آن به اعتبار علمی مدل‌مان پرداخته‌ایم. قطعاً همه متخصصان می‌توانند بخش‌های فلسفی و علمی را بخوانند، اما اگر خواننده‌ای سرش شلوغ است و به دنبال جان کلام است، بخش‌هایی را که می‌توان نخوانده از آن عبور کرد گوشزد کرده‌ایم.

بخش دوم کتاب به درمانگران کمک می‌کند با بخش‌های درمانی خشم مفرط را در مراجعین خود شناسایی و برطرف کنند؛ خشم مفرطی که در اختلالات افسردگی، اضطراب و اعتیاد، اختلالات کودکی و بزرگسالی، خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی، اختلال دوقطبی و اختلالات روانی مرتبط به چشم می‌خورد. خشم مفرط بسیار بیش از آنچه به نظر می‌رسد در این اختلالات نقش دارد و محل درمان می‌شود. ما در هر اختلال، پیشینه علمی مرتبط با خشم را مرور می‌کنیم. بعد از آن مطالعات موردی را بررسی می‌کنیم که در آنها رفتار ناعادلانه منجر به ایجاد خشم شده و نشان می‌دهیم چگونه استفاده از بخش‌های روان‌درمانی می‌تواند این خشم و علائم هیجانی مربوط به آن را کاهش دهد. بخش‌های تنها خشم مراجع را فرومی‌کاهد، بلکه علائم روان‌شناختی دیگر مثل افسردگی و اضطراب را نیز کاهش می‌دهد. به نظر می‌رسد بخش‌های در تثبیت خلق در اختلالات مختلف مؤثر است.

ما ادعا نمی‌کنیم بخش‌های به‌تنهایی تمام مشکلات روان‌شناختی را برطرف می‌کند، اما در بسیاری از موارد می‌تواند بخشی از یک طرح درمان باشد. دغدغه ما این است که به خشم ناشی از بی‌عدالتی و

کاهش این خشم به کمک بخشش درمانی در کاربردهای بالینی و بیشتر پژوهش‌ها توجیهی نمی‌شود. یک تیم پژوهشی در اواخر قرن بیستم به این مسئله توجه کرد؛ «خشم مشکلی معمولی و ناشناخته در میان بیمارانی است که اختلالات روانپزشکی دارند» (مامن، شیر، گرینو، ویلر و هیوز، ۱۹۹۷، ص. ۱۰۵؛ همچنین نگاه کنید به اسنایف و تیلور، ۱۹۸۵). هنوز خیلی مانده تا این دیدگاه عمیقاً وارد درمان روانپزشکی شود. اگر ایده‌های ما درست باشد، بخشش می‌تواند خشم مفراط و علائم هیجانی مربوط به آن را در بیماران مختلف کاهش دهد یا حتی برطرف کند. در این صورت ما روند مهمی در اختیار متخصصان قرار داده‌ایم تا به بیماران و مراجعین کمک کنند. بگذارید تکرار کنم که ایده‌های ما قطعی نیست. بخشش درمانی درمان نسبتاً جوانی است که در دهه ۸۰ ظهور کرده است. ما حین پیشرفت دانشمان پذیرای بازخورد و تغییر هستیم.

در بخش سوم، یعنی آموزش بخشش درمانی، ارزیابی آن در بیماران یا مراجعین، تردیدهای موجود در مورد این درمان جدید و سنت‌های قدیمی که منجر به شکل‌گیری بخشش درمانی شده‌اند بررسی می‌شوند، با این هدف که درک شما از بخشش درمانی وسعت یافته و با کاربردهای آن بیشتر آشنا شوید. این قسمت آخر با این ایده جدید آغاز می‌شود که برای کودکان و نوجوانان می‌توان از طریق آموزش در کلاس، خانواده و مکان‌های عبادی اقدامات پیشگیرانه‌ای را انجام داد. همان‌طور که خواهید دید، پژوهش‌ها تعدیل خشم کودکانی را که در محیط‌های چالش‌برانگیز رشد می‌کنند نوید می‌دهند. بعد از آن به سراغ سنجش بخشش در بیماران و مراجعین خواهیم رفت. مقیاس‌هایی که ارائه می‌کنیم برای بهتر شدن درمان است و به مراجعین کمک می‌کند تصمیم بگیرند چه‌کسی را ببخشند، میزان پیشرفت براساس مدل فرایندی را ارزیابی کنند و میزان بخشش خود را نسبت به آزاردهندگان بسنجند. بعد از آن، انتقاداتی را که به بخشش و کاربرد آن وارد شده عمیقاً بررسی می‌کنیم. این کار با بحث بخش اول که در مورد ماهیت بخشش بود تفاوت دارد. در فصل اول به فلسفه بخشش و ماهیت آن توجه کردیم، اما در این بخش تمرکزمان بر روان‌شناسی افرادی است که به این موضوع فکر می‌کنند و از نظر درمانی و شخصی مخالف کاربرد بخشش هستند. تعدادی از شکاکان نسبت به بخشش درمانی اکنون در این باره مطلب می‌نویسند. شاید خوانندگان بخواهند مباحثات آنها را در فصل چهاردهم ببینند. از همه خوانندگان می‌خواهیم فصل پانزدهم را بخوانند، زیرا ممکن است در مورد خود ساختار بخشش اطلاعات کافی نداشته باشند. خصوصاً که دانشمندان علوم اجتماعی تا همین اواخر به‌ندرت به آن پرداخته‌اند. همچنین این فصل می‌تواند به کار متخصصانی بیاید که می‌خواهند جهان‌بینی دینی و فلسفی مراجعین خود را بهتر درک کنند. این بخش را با چالشی برای درمانگر و بیمار به پایان می‌بریم: میراث شما چه خواهد بود؟ وقتی بمیرید از خود چه باقی می‌گذارید؟ بعضی‌ها خشم باقی می‌گذارند و بعضی دیگر عشق و مهربانی. بخشش درمانی به همه کسانی که درگیر آن هستند کمک می‌کند تا به این چالش عمیقاً و با دقت فکر کنند.

جا دارد در مورد کلمات مراجع و بیمار شفاف‌سازی کنیم. ما به هنگام مشورت با متخصصان سلامت روان متوجه شدیم بعضی‌ها از لفظ مراجع و بعضی دیگر از عبارت بیمار استفاده می‌کنند. روان‌شناسان کلمه اول (مراجع) و روانپزشکان کلمه دوم (بیمار) را ترجیح می‌دهند. از آنجا که این کتاب را برای همه متخصصان نوشته‌ایم، فقط از یک کلمه استفاده نکرده‌ایم. گاهی مراجع و گاهی بیمار را به کار برده‌ایم. از شما تقاضا می‌کنیم آنجا که لغت دلخواهتان را استفاده نکردیم، بردباری به خرج دهید.

بخشش؛ حلقه گمشده

بخشش از مسائلی است که در فرایند التیام بخشی به بسیاری از مراجعین مغفول می‌ماند. اغلب مراجعین به درمان روی می‌آورند چون مورد بی‌عدالتی و جفا قرار گرفته‌اند. تا آنجا که ما می‌دانیم، به غیر از بخشش درمانی پروتکل حرفه‌ای دیگری وجود ندارد که رویکردی نظام‌مند برای مواجهه با بی‌عدالتی داشته باشد و برای دستیابی به سلامت هیجانی روی خشم کار کند.

ما کسانی را دیده‌ایم که چنان در خشم فرو رفته بودند که انرژی نداشتند به دنبال کار بگردند. بخشش باعث شد نه تنها به دنبال کار باشند، بلکه برای پیدا کردن کار بهتر به شهر دیگری بروند. کسانی را دیده‌ایم که سال‌ها از اعضای خانواده دور بوده‌اند و بعد ارتباط مثبت و معنی‌داری با آنها پیدا کردند. ما کسانی را دیده‌ایم که خودشان را «دیوانه» خطاب می‌کردند و بعد متوجه شدند شکایت‌شان علیه فرد خاطی کار مشروعی است. بخشش به آنها شجاعت برخورد با بی‌عدالتی، درک درد هیجانی و رهایی از رنجش را داد و برچسب بازنده را از پیشانی‌شان برداشت. نمونه‌هایی که در این کتاب ارائه شده به خوانندگان بینش عمیقی می‌دهد تا بدانند بخشش چه کارهایی می‌تواند برایشان انجام دهد.

همچنان که به دنیای هیجان‌انگیز بخشش درمانی با توان بالقوه زیادش نقب می‌زنیم، امیدواریم خوانندگان خلایق‌ها، تجربیات و خرد خود را با ما در میان بگذارند. این کار در حال پیشرفت است؛ کاری است که طی دهه‌ها باید رشد کند و عمق یابد. این کتاب تلاش گروهی افرادی است که علاقه‌مند بودند دانشی جدید را توسعه دهند و برای گردآوری آن با هم همکاری کردند.



بخشش؛

راه‌حلی برای التیام در روان‌درمانی

مروری اجمالی بر بخش درمانی

هر ماه گروهی از مشاوران، روان‌شناسان بالینی، مددکاران اجتماعی و مشاوران مذهبی برای حمایت از یکدیگر و بررسی آخرین جریان‌های این رشته با هم ملاقات می‌کنند. در آخرین دیدار، دکتر لورتو، مشاوره که در مطب شخصیش به کار می‌پرداخت، درمان بسیار دشوار خانمی به نام سالی را ارائه کرد. سالی ۴۳ ساله بود، بیست سال از ازدواجش می‌گذشت و چهار فرزند داشت. مشکل کنونی او پریشانی ناشی از تعارضات در زندگی مشترکش بود. او و همسرش جیمز، در سه سال گذشته چندبار جدا شده بودند و باز آشتی کرده بودند. صلح‌شان نامطمئن و ناپایدار بود چون هنوز اعتمادی میانشان نبود. هرکدام از آنها در لاک دفاعی خود، منتظر «انفجار» بعدی بود.

دکتر لورتو توضیح داد: «سالی در خشم گیر افتاده است و بسیار خشمگین است و به نظرم نمی‌توانم او را به سمت اعتماد بیشتر یا حتی پذیرش آنچه اتفاق افتاده سوق دهم. جیمز در جلسات درمان شرکت نمی‌کند و این کار باعث می‌شود بیشتر از هم جدا شوند. من فنون آرام‌سازی و سایر روش‌های کاهش استرس را با سالی امتحان کرده‌ام اما نتیجه زیادی نگرفته‌ام. کسی پیشنهادی دارد؟»
دکتر مارکس که روانپزشک بیمارستان محلی است پیشنهاد کرد: «شاید لازم باشد در رابطه زناشویی‌اش بازنگری کند. ممکن است به او یادآوری کنید که چگونه اختلافات باعث می‌شود او آدم قوی‌تری بشود؟»

«فکر کنم می‌توانم آن را امتحان کنم اما می‌دانی، به نظر می‌رسد با هر دعوای تازه‌ای رابطه‌شان دچار فرسایش می‌شود و اعتماد به نفس سالی کمی بیشتر تحلیل می‌رود.»

کشیش بوتام، مشاور معنوی، پرسید «من فکر می‌کنم باید بگذارید او با خشمش مواجه شود. آیا خبر دارد چقدر عصبانی است؟»

دکتر لورتو گفت «نه، شک دارم از عمق خشمش آگاه باشد، اما این کار من ممکن است دردسر

بزرگی ایجاد کند. داشتن بینش خوب است اما در این مورد وقتی که خشم ظاهر شد چه باید کرد؟ او در حال حاضر شکننده است. ممکن است برای همیشه از جیمز جدا شود. من نمی‌خواهم الان و تحت این شرایط این اتفاق بیفتد».

کشیش بوتام گفت «شما مدتی با او کار کرده‌اید، پس شاید او برای ادامه ازدواجش انگیزه دارد». دکتر لارنس، روان‌شناس بالینی، یک کپی از مقاله فریدمن و انرایت (۱۹۹۶) را به سایرین نشان داد. «این مقاله مطالعه‌ای روی مصالحه هیجانی کسانی است که قربانی زنا با محارم هستند و اینکه چگونه بخشش‌درمانی به بهبود آنها کمک کرده است. اگر سالی عمیقاً عصبانی است شاید بخشش به او کمک کند».

بعد از اینکه همه آنها فرصتی یافتند تا به طور اجمالی مقاله را مرور کنند دکتر لورتو گفت «فکر می‌کنم وقتی او به خشمش اعتراف کند این کار می‌تواند سازنده باشد اما من با این فرایند آشنا نیستم». بقیه گروه هم با سر تأیید کردند. موضوع برای آنها جالب شده بود اما نمی‌دانستند چطور باید این کار را آغاز کنند.

دکتر لورتو کار را در دست گرفت. او پیشنهاد داد کسانی که علاقه‌مند هستند، قول بدهند در ماه‌های آینده در زمینه بخشش‌درمانی مطالعه کنند و نمونه‌هایی را که به نظرشان به بحث گروه مربوط می‌شود در گروه مطرح سازند. دکتر لورتو در حالی که به طور جدی در حال مطالعه روی این رویکرد بود جداگانه با اعضای گروه ملاقات می‌کرد، مقاله‌های اصلی را می‌خواند و با سایر متخصصان در مورد نقش بخشش در تخصص‌شان بحث می‌کرد.

چند ماه بعد دکتر لورتو گزارش داد «سالی تصمیم گرفته برای مدتی جیمز را ببخشد. من متوجه شدم بخشش باعث شده او نسبت به خودش و رابطه‌ای که با جیمز دارد مثبت‌تر و امیدوارتر شود. جالب‌تر آنکه بخشش باعث شده او رابطه‌های مهم دیگر زندگی‌اش را ارزیابی کند. آن‌طور که پیداست رابطه او و پدرش بسیار شبیه رابطه‌اش با جیمز است. او نسبت به پرتوقع بودن پدر و بی‌علاقگی‌اش به مکالمه و ارتباط خشمگین است. وقتی جیمز همین کار را می‌کند دکمه خشم او را فشار می‌دهد. از وقتی با سالی روی بخشیدن پدرش کار کرده‌ام، نسبت به ازدواجش واقع‌گراتر شده و الگوهای موجود در ازدواجش را بیشتر درک می‌کند. برای مثال، او متوجه شد وقتی در مورد جیمز شدت عمل به خرج می‌دهد جیمز نمی‌داند چگونه وضعیت را کنترل کند. برای همین پرخاشگری می‌کند. سالی پافشاری می‌کند، درست مثل وقتی که جوان‌تر بود و در مواجهه با پدرش این کار را می‌کرد. سالی با بخشیدن پدرش بالغ‌تر شده و در رابطه با جیمز کمتر واکنشی عمل می‌کند. آنها هنوز راه درازی دارند اما بخشش امیدوارشان کرده؛ چیزی که پیش‌تر نداشتند».

به‌کار بستن بخشش در کار بالینی

بیست سال پیش، مراجعین به‌ندرت آگاهانه و با بررسی‌های قبلی خواستار بخشش‌درمانی می‌شدند. اخیراً اوضاع فرق کرده و افراد داستان‌هایی در مورد بخشش و مصالحه خوانده‌اند. بسیاری از آنها را می‌توانید به‌صورت آنلاین در پایگاه اینترنتی مؤسسه بین‌المللی بخشش^۱ بخوانید. با وجود این، هنوز اکثر مراجعین بخشش را به‌عنوان رویکردی برای کاهش خشم و التیام آن نمی‌بینند و درمانگران باید در این موارد نقش فعالی داشته باشند.

بخشش‌درمانی از درمان‌هایی نیست که نسبت به درست و غلط یا عدالت و رحمت سکوت اختیار می‌کنند. به عبارت دیگر، بخشش‌درمانی با درمان‌هایی که ادعای رها بودن از ارزش‌ها را دارند همخوانی ندارد. برای به‌کار بستن بخشش‌درمانی، درمانگر باید بتواند به مراجع کمک کند تا بعضی رفتارها را نادرست و غیرمنصفانه بداند و بعضی دیگر را - مثل رحم آوردن تحت شرایط مشخص - درست و خوب بداند. درمانگران باید قادر باشند با این مسائل اخلاقی سر و کار داشته باشند تا بتوانند این نوع درمان را به‌کار ببرند.

شروع کار روی خشم

ویژگی اصلی بخشش‌درمانی درک، مواجهه و کاهش یا حتی حذف خشم ناسالم است (که در ادامه توضیح داده می‌شود). خشم حالتی درونی است که احساسات و افکار را در برمی‌گیرد و حالت بیرونی آن زمانی است که با کلمات و رفتار ابراز شود. به هنگام خشم، فرد نسبت به رفتار ناعادلانه یا ناکامی دچار برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌شود و درد هیجانی مرتبط با آن را تجربه می‌کند. افکار عبارتند از آگاهی از بی‌عدالتی یا ناکامی (که به‌طور معمول مربوط به احساس غم می‌شود) و طرحی برای پاسخ دادن به آنها (که اغلب با حس لذت همراه است). شاید فرد به خشم خودش آگاه نباشد، اما آگاه بودن از مشکلی که منجر به خشم شده برای بهبودی ضروری است. خشمی که در بخشش‌درمانی بررسی می‌شود هفت ویژگی دارد:

۱. نسبت به فرد یا افراد دیگر است.
۲. حداقل در کوتاه‌مدت شدید است.
۳. گاهی تبدیل به الگویی آموخته‌شده از آزار دادن، تحریک و تندی نسبت به کسانی می‌شود که شاید علت ایجاد آن خشم نباشند.
۴. ممکن است به‌شدت منفعلانه یا آشکارا خصمانه باشد.
۵. گاهی واپس‌رونده است، طوری که متناسب با رفتار افراد جوان‌تر است.

1. <http://www.internationalforgiveness.com/forgiveness-news-forgiveness-institute/forgivenessnews/>