

لحظه‌های درمانی

کلمات را آهنگین کنیم

دکتر مارتا استارک

مترجمان: وجیهه قبادی‌راد و مجید سلیمانی



لحظه‌های درمانی / مارتا استارک: Stark, Martha؛ مترجمان وجیهه قبادی‌راد و مجید سلیمانی.
مشخصات نشر: تهران، دانه، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص؛ قطع رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۴۳-۵
عنوان اصلی: Psychotherapeutic moments: putting the words to music
عنوان دیگر: کلمات را آهنگین کنیم
روان‌درمانگر و بیمار: Psychotherapist and patient؛ اندوه درمانی: Grief therapy
شناسه افزوده: . وجیهه قبادی‌راد، ۱۳۵۹؛ مجید سلیمانی ۱۳۵۵.
رده‌بندی کنگره: RC۴۸۰/۸
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابخانه ملی: ۹۱۳۳۸۲۰
وضعیت رکورد: فیپا

لحظه‌های درمانی؛ کلمات را آهنگین کنیم

تألیف: مارتا استارک

مترجمان: وجیهه قبادی‌راد و مجید سلیمانی

مدیر تولید: داریوش سازمند

نمونه‌خوان: هانیه سازمند

صفحه‌آرایی: میثم همدمی

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۴۳-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، پلاک ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروشگاه اینترنتی دانه: www.danjehpub.com

فهرست

۵	سخن مترجم
۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	سپاسگزاری
۱۷	فصل اول. امید بی‌پایان و امتناع از سوگواری
۵۳	فصل دوم. امید توان تجربه خویشتن به عنوان «کارآمد»
۷۱	فصل سوم. مدارا، گذشت و ظرفیت‌سازی برای بخشش
۹۱	فصل چهارم. همانندسازی درون‌فکنانه و استفاده از تجربه دیگران
۱۰۷	تقدیم به پدرم
۱۱۷	واژه‌نما
۱۱۹	موضوع‌نما

سخن مترجم

ترجمه کتاب حاضر، حاصل ادراکات عمیق درمانگر و نویسنده‌ای همراه است. به نظر می‌رسد خانم دکتر مارتا استارک عجین با کلماتی است که در پس ادراکاتش دریافت می‌کند. این کتاب به عمق جانمان می‌دود و به نکته‌ای دردناک در سیر زندگی اشاره می‌کند. چسبیدن و دنبال کردن ابژه آسیب‌زننده به‌طور معمول در مداری تکراری مسدود می‌شود و بدون آنکه به اندازه کافی آگاه باشیم، ضمن درگیر کردن حجم زیادی از انرژی روانی، رابطه‌ای پر چالش و تعارض برانگیز را شکل می‌دهد. از این منظر دانش و مفاهیم روانکاوانه در بررسی این چالش کمک‌کننده است اما مشاهده خود و روابطمان چنان‌که شاهد بنشینیم شفاف‌بخش خواهد بود.

در این کتاب از معاشرتی سخن به میان می‌آوریم که به استیصالمان می‌کشد و همراه با حس گناه گیج‌کننده‌مان می‌کند. با این وجود تصور می‌کنیم این هم بخشی از زندگی است و باید بازهم بمانیم که بسازیم، غافل از این‌که هرچقدر اجازه دهیم سیمپتوم در روند زندگی‌مان تکرار شود، آن را زمخت‌تر و چسبنده‌تر کرده‌ایم. از این‌رو تغییر ابژه‌هایی که ما را به‌عنوان قربانی زندگی خودمان نشان می‌دهند، تصمیمی سخت اما رهایی‌بخش است.

هیچ‌یک از ما هیچ‌وقت قربانی نیستیم. شخصی بیرون از ما وجود ندارد که راه‌های زندگی را بر ما مسدود کرده باشد. انتخاب می‌کنیم حتی وقتی در نقش فردی منفعل و قربانی فرومی‌رویم و اشک تماشاگران از این بازی سرازیر می‌شود.

نویسنده کتاب حاضر بسیار ساده و از نزدیک در دل رابطه‌هایی می‌رود که با زوایای مختلف به عجز افتاده‌اند. او در این کتاب به تفاوت چسبندگی و دل‌بستگی در صمیمیت می‌پردازد و در نهایت از بخشش سخن به میان می‌آورد.

بخشش به‌عنوان موهبتی که رشد و بالندگی برای زندگی محسوب می‌شود. البته به‌نظر می‌رسد این عبارت در فرهنگ قومی ما رنگی خودآزارانه گرفته است. چه شکلی از بخشش بالنده‌تر مان می‌کند؟ مگر نه این است که از جراحی با همانی که زخم خورده‌ایم، خشم و درد زیادی بر جانمان نشسته؟

همان‌طور که نویسنده نیز اشاره دارد، بخشش وقتی در حال رویدن است که به بودنمان آگاه‌تر شویم و خود را در جهانی وسیع‌تر از دیوارهایی که به آن بسنده کرده بودیم، شناور کنیم. بدین‌معنا که هرچقدر به خود و عمق خشم‌ها و دردها و آسیب‌هایمان نزدیک‌تر باشیم و بدانیم خشم چگونه در ما ورود پیدا می‌کند، در کجای ما جای می‌گیرد و با چه هیبتی خود را به بیرون پرتاب می‌کند و...، آمان پیدا می‌کنیم که با او هم‌صحبت شویم تا فرصتِ ترمیم پیدا کند.

بخشش خودبه‌خود ظهور پیدا می‌کند وقتی انرژی روانی‌مان بر تعامل با خود متمرکز شود. آسیب‌هایی که از دنیای بیرون روان ما را خراش می‌دهد الزاماً راجع به افراد بدی نیست که باید در بیرون اصلاح شوند. بلکه مربوط به فضای مستعد روان ماست که ناگزیر، ابژه‌ای را دنبال می‌کند تا به دنبال بهانه‌ای به آن آسیب زند. فرد آسیب‌زنده که به این نیاز ما پاسخ می‌دهد، به میزان آدم‌های کره زمین می‌تواند متفاوت باشد، این رخداد وقتی است که روان مستعد آسیب، خود را حریصانه در معرض یکی از موجودات خاکی قرار دهد. بخشش امری نیست که برای بودنش تلاش کنیم، وقتی خودمان را به خودمان متصل کنیم و بدانیم که تا چه حد قابلیت تغییر و تحول داریم.

وقتی به عظمت گیتی می‌نگریم و به خلوت خود می‌رویم، در ازای اینکه در اتاقی تنگ و تاریک با ابژه‌ای آسیب‌زنده گیر افتاده باشیم، وقتی قدرت خیر و امکان تغییر را در زندگی‌مان پیدا می‌کنیم و به لحظاتی واقف می‌شویم، وقتی تأمل در لحظه و زیستن

سخن مترجم | ۷

را با همه توانمان باور می‌کنیم، بخشش حضور دارد. چراکه بخشش بدین معناست که ما از هرگونه ابژه آسیب‌زننده برتر هستیم، با هیچ‌کس گیر نکرده‌ایم و دست انرژی مخربی که از او در ما درونی شده، امروز در خدمت بالندگی مان است.

بخشش بدان معنا نیست که وانمود کنیم آسیبِ ابژه را فراموش کرده‌ایم و بارها به او اجازه دهیم به حدود ما وارد شود، وانمود کردن به بخشیدن و ادامه دادن رابطه با فرد آسیب‌زننده، رفتاری خودآزارانه است. چراکه ابژه هیچ‌وقت به خواست ما تغییر نمی‌کند، مگر ما مسیری جدید برای رابطه با او تعیین کنیم.

دستاورد ما در مسیر خودشناسی، در نظر گرفتن خودمان در دنیایی است که می‌تواند سرشار از تجربه و صمیمیت باشد و اگر هرجایی روان خود را معذب کرده‌ایم، بی‌شک مسیر ما آنجا نیست. کتابی که از چهار سال پیش در مسیر چاپ قرار گرفت، مرا نیز در مسیر تغییراتی ارزنده قرار داد.

در ابتدا دوست داشتم را تقدیم به خانواده‌ام می‌کنم که از همراهی‌شان مفتخرم و در مقابل محبت بی‌دریغشان کمر تعظیم خم می‌کنم. شوقِ پیدای این کتاب تقدیم به تک‌تکتان و البته دل آرام، دخترم که تا این روزهای جوانی‌ات همراه لحظات حرفه‌ای‌ام بوده‌ای. جوانی‌ات شکوفا...

از خانم دکتر نهاله مشتاق و همه‌اساتید محترمی که در این مسیر راهنمایم بوده‌اند نیز بسیار سپاسگزارم.

همچنین از خانم دکتر نرگس رحمتی که این کتاب را به من هدیه داد نیز قدردانم و نیز شکرگزار و مفتخر به مسیر پرفرازونشیبی هستم که همراه با مراجعین و یا بهتر بگوییم همان هم‌نشینان طی می‌کنم. مسیری که سال‌ها در طلب زندگی جهد کردیم تا زبان گفتگویمان را کمابیش بیابیم و در احوال یکدیگر سفر کنیم. به بودن تک‌تکتان مفتخرم. کتابی که تقدیم می‌کنم در سال نودوهشت ترجمه و ویرایش شد.

وجهه قبادی راد

تیرماه سال هزار و چهارصد و دو

پیشگفتار

کتابی که در دست دارید، روایت مارتا استارک روان‌پزشک و روان‌کاو آمریکایی، از تجربه رنج‌های بشری و شیوه‌های مختلف کنار آمدن با آن است. استارک با استفاده از نمونه‌هایی مبتنی بر تجربه بالینی خود و با اتکا بر نظریه‌های مطرح روان‌کاوی، در تلاش است تا به این سؤال پردازد که چرا برخی افراد در چرخه دردجویی و دردخواهی گرفتار می‌شوند. او هم‌صدا با دیگر روان‌کاوان، ریشه الگوهای تکراری دردجویی و دردخواهی را در رابطه با ابژه‌های اولیه می‌بیند. رابطه‌های دوران کودکی در تنظیم هیجانی مرتبط با درد و لذت، نقش حیاتی دارند. صدمه عاطفی در این روابط - چه ناشی از شخصیت والدین باشد، و چه ناشی از تروماهای بیرونی - ممکن است در شرایط خاص منجر به لذت‌بخش شدن درد شوند.

استارک با صداقت نشان می‌دهد که چطور درمانگر نیز ممکن است به درون این چرخه‌های تکراری در اتاق درمان کشیده شود، و از طریق مطرح کردن و به اشتراک گذاشتن اشتباهات بالینی خود، به خواننده نشان می‌دهد که «درمانگر بی‌نقص»، اسطوره‌ای بیش نیست. با مطالعه این کتاب، به روشنی می‌بینیم که او در جایگاه درمانگر، بیشتر از این‌که نگران خوب بودن خود باشد، مشتاق است تا دلایل اشتباهات خود را درک کند و از آن‌ها بیاموزد.

لحن و زبان کتاب، قابل درک و متواضعانه است. نویسنده منظور خود را به روشنی بیان می‌کند، و نگاهی خلاقانه و تا حدی بازیگوشانه به نظریه‌های روانکاوی دارد. او اصطلاحات مکمل پیشنهاد می‌کند و درعین حال، نشان می‌دهد که چطور پیچیدگی موضوع، فراتر از نظریه‌ها و اصطلاحات است.

وجیهه قبادی و مجید سلیمانی، کتاب و نویسنده با ارزشی را برای معرفی به خوانندگان ایرانی انتخاب کرده‌اند. تلاش این دو برای ترجمه فارسی این اثر ستودنی است. وجیهه قبادی که خود سال‌ها در عرصه روان‌درمانی تحلیلی مشغول به کار، تحصیل و آموزش بوده است، با پشتکار در جهت به بار نشستن این ترجمه تلاش کرده است. ضمن قدردانی از مترجمان، مطالعه این کتاب را به همه دوستداران نظریه‌ها و مفاهیم تحلیلی توصیه می‌کنم.

دکتر نهاله مشتاق

بهمن ۱۳۹۹

مقدمه

معمولاً آنچه در مطب درمانگر گفته می‌شود، صحبت‌هایی بسیار خصوصی است که با دیگران در میان گذاشته نمی‌شود، فضایی ویژه که به بیمار و درمانگر، فرصتی برای فهم یکدیگر می‌دهد تا به تدریج، راه‌هایی مطابق رضایت دو طرف برای کار، علاقه، و بازی مشترک پیدا کنند. اگر این دستاورد حاصل شود، هر دو طرف در نهایت بهترین، بدترین و بیشترین جنبه‌های شخصیت خود را در این فضا نمایان می‌کنند. آن‌ها باهم می‌شکافند و ترمیم می‌کنند، در فضایی آکنده از ابهام و درعین حال سرشار از شفافیت که گاهی به سمت از هم پاشیدن پیش می‌رود اما دوباره سرپا می‌شود، قدم می‌گذارند و همه این افت‌وخیزها مثل رقص، ماهیت صمیمیت عمیق میان درمانگر و بیمار را شکل می‌دهد. تنها با این روش می‌توان به درگیر شدن واقعی و لحظات اصیلی از رابطه بین آن‌ها دست یافت.

کتاب «**لحظه‌های درمان**: کلمات را آهنگین کنیم»، پیشنهاد من به خواننده برای کسب درک مختصری از محتوای آن چیزی است که در مطب درمانگر می‌گذرد، درمانگری که برای بی‌طرف ماندن در رابطه درمانی و کنترل انتقال متقابل آموزش دیده است، به طوری که فراتر از دوره‌های آموزشی در فرایند کار به درمانگری خردمند، خوش‌برخورد، پذیرا و در نهایت همراه تبدیل می‌شود تا همچون یک انسان در روند

بهبود بیمار و لحظات غنی همراهی بماند که هر دو طرف، قلب و جان خود را در فضایی صمیمی در میان می‌گذارند.

به دلیل علاقه دیرینه‌ام، به تقابل میان ساختارهای نظری و موقعیت‌های بالینی می‌پردازم، و در واقع سعی می‌کنم در عین ارائه چارچوبی نظری با شرح تجربیات بالینی، کاربرد نظریه را در قالب عملی نشان دهم و به گفته‌ام جامه عمل بپوشانم. همه تلاش من، در راستای پُررنگ کردن مسیری برای احیای فرایند درمانی است تا بیمار در کنار درمانگر، پتانسیل رابطه درمانی در لحظات درمان را برای خود غنی‌تر نماید.

همان‌طور که می‌دانیم انتخاب کلمات برای شرح رابطه جادویی میان دو نفر کار دشواری است. باین حال، در فصل‌های پیش رو تمام تلاشم را در راستای ایجاد وضوح بیشتر، به خرج داده‌ام.

«فصل اول: امید بی‌پایان و امتناع از سوگواری» به اهمیت پذیرش و سوگواری درباره این واقعیت اشاره دارد که تلاش بیمار برای تبدیل ابژه به آنچه خود می‌خواهد، ممکن است هرگز به سرانجام نرسد. وقتی ابژه هم به او اجازه احساس مالکیت و کنترل نمی‌دهد، فرد نمی‌تواند با درد سوگ کنار بیاید، و به این طریق این چرخه ایجاد می‌شود که بیمار، ابژه را سرسختانه‌تر دنبال می‌کند با امید به اتفاقی که هرگز نخواهد افتاد و مقاومت شدیدی که واکنش به پذیرش سوگ است. هنگامی که فرد می‌فهمد تسلط و کنترلی بر ابژه ندارد و نمی‌تواند او را به دست آورد، خشم بی‌پایانی در او شکل می‌گیرد، و با وجود همه این‌ها همچنان ناامیدانه در تلاش برای رسیدن به ابژه است و برای ادامه زندگی به او وابسته می‌ماند.

«فصل دوم: توانایی تجربه خویشتن به عنوان «کارآمد»»: در این فصل به موضوع قابلیت تجربه خویشتن^۱ به مثابه فردی «کارآمد»^۲ می‌پردازیم. در حقیقت روبرو شدن با تجربه سوگ در کنار درک حقایق و محدودیت‌ها در زندگی واقعی ما ضروری است، زیرا این فهم به ما کمک می‌کند تا بر احساس درماندگی مان مسلط شویم و فروتنانه به این واقعیت تن دهیم که با وجود محدودیت‌ها، همواره بهترین فردی هستیم که در توان

1. self

2. good enough

3. good enough self

داریم و البته بهترین کاری که از دست مان برمی آید را انجام می دهیم. در تکمیل نظریه وینیکات (۱۹۶۵)، من مفهوم مادرِ کارآمد را به مفهوم «خویشتنِ کارآمد»^۵ بسط دادم. این مفهوم، توضیح می دهد هرگز خود را بدون عیب تجربه نخواهیم کرد، به دلیل آن که اغلب خطاهایی داریم و برای انجام بسیاری از کارها با محدودیت مواجهیم، اما اساساً به اندازه کافی کارآمد هستیم. هسته مرکزی این مفهوم این است که بتوانیم خود را به خاطر شکست های گاه به گاه خود، دوباره و دوباره ببخشیم.

«فصل سوم: مدارا، گذشت و ظرفیت سازی برای بخشش»: این فصل حکایتی است از چگونگی رسیدن به این مفاهیم از طریق درک فضایی عمیق که در ارتباط با مادرم شکل گرفت، ظرفیتی که کمک کرد به تعادل دست یابم و در نهایت برایم داستانی از پذیرش و طلب بخشش دربرداشت.

«فصل چهارم: همانندسازی درون فکنانه^۱ و استفاده از تجربه دیگران به مثابه تجربه خود»: طبق تجربه ای دیگر که در تئوری به آن پرداختم، با کمک حس های درونی خود، مفهوم همانندسازی فرافکنانه را در نقطه مقابلش یعنی همانندسازی درون فرافکنانه بررسی کردم. این دو دینامیک ارتباطی بر شرایط غیرقابل مهار بیمار تمرکز دارند: همانندسازی فرافکنانه عبارت است از فشار بیمار بر درمانگر بدین منظور که درمانگر، تجربه درونی و غیرقابل مهار او را به عنوان تجربه خود بپذیرد. درحالی که به نظر من، همانندسازی درون فکنانه در واقع کار درمانی است، بعد از این که درمانگر به فضای تجربه بیمار وارد می شود و با بخش غیرقابل مهار او به عنوان تجربه خود برخورد می کند.

مایلم در اینجا بگویم ما درمانگران خوش شانسیم که قادریم به اندازه توان مان به بیماران کمک کنیم.

از توجه شما متشکرم و امیدوارم در مقام درمانگر و یا بیمار از مطالب این کتاب لذت ببرید.