

چرا روان‌درمانی مؤثر است؟

تأثیر درمان بر مغز

لوتیس کازولینو

ترجمه حامد حکیمی



بیش‌نو

www.khanam.com

سرشناسه	کارولینو، لوئیس ج - Carolino, Louis J
عنوان و نام پدیدآور	چرا روان‌درمانی مؤثر است؟
مشخصات نشر	تهران: بیش نو، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۳۲۸ ص؛ ۱۵×۲۱/۵ سانتیمتر
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۱-۵۸-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	عنوان اصلی: Why therapy works: using our minds to change our brains. [2016].
یادداشت	ویرایشنامه
موضوع	روان‌درمانی
موضوع	Psychotherapy
موضوع	روش‌های مبتنی بر شواهد
موضوع	Evidence-based medicine
شناسه افزوده	حکیم، حامد، ۱۳۶۷- مترجم
رده بندی کنگره	RC2A۰۰۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۲
شماره کتابشناسی ملی	V۶۶۱۸۳۰

تهران، پاسداران، بن بست کوکب

ساختمان بیش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴

تلفن: ۰۲۲۸۹۰۸۱۷

چرا روان‌درمانی مؤثر است؟

نویسنده: لوئیس کارولینو

مترجم: حامد حکیم

صفحه آرا: مصطفی مرادی

طراح جلد: کامران کوشکی

چاپ اول: ۱۴۰۰

ناشر چاپ: میر حسین شبیری

چاپ: آبرنگ نوین

تعداد: ۹۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۱۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۲-۵۸-۰۰



www.binesh-no.com

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

فهرست مطالب

۱۰ مقدمه

بخش اول

- مغز اندیشنده: هشیاری و خودآگاهی ۱۷
- فصل ۱ - چرا انسان به درمان نیاز دارد؟ ۱۸
- فصل ۲ - چرا روان‌درمانی مؤثر است؟ ۳۶
- فصل ۳ - آتش زیر خاکستر ۵۶
- فصل ۴ - به‌کارگیری ذهن برای تغییر مغز ۷۴
- فصل ۵ - آنچه به خاطرمان نباید هیچ‌گاه فراموش هم نشود ۹۴

بخش دوم

- مغز اجتماعی: نقش خورده‌نقش‌پذیر ۱۱۱
- فصل ۶ - مغز اجتماعی و ناکامی در رشد و شکوفایی ۱۱۲
- فصل ۷ - دل‌ستگی و روابط صمیمی ۱۳۲
- فصل ۸ - شرم بنیادین ۱۵۲
- فصل ۹ - طرح‌واره جایگاه اجتماعی ۱۷۲
- فصل ۱۰ - کمک به مراجع در مسیر القاسمین ۱۹۴

بخش سوم

- تجزیه و یکپارچگی: روان‌درمانی در عمل ۲۲۱
- فصل ۱۱ - اضطراب و استرس ۲۲۲
- فصل ۱۲ - درک و درمان ضربات روانی ۲۳۸
- فصل ۱۳ - ضربه روانی پیچیده: رویکرد تحولی ۲۶۴
- فصل ۱۴ - تیرین روایت‌های متسجم ۲۸۶
- فصل ۱۵ - دردناک‌های تبست، اما رنج‌کشیدن اختیاری است ۳۰۴
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۳۱۸
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۳۲۲

پس از سال‌ها تحصیل در دانشگاه، هزاران ساعت روان‌درمانی زیر نظر سرپرست و مطالعه بسیار، سرانجام کار روان‌درمانی را آغاز کردم. باینکه هنوز احساس می‌کردم آماده نیستم، تصمیم گرفتم طوری رفتار کنم که گویی تسلط کامل دارم. تقریباً همان ابتدای کارم بود که رویی باجری جدی و سخت‌گیر وارد اتاق درمان شد و این سؤال را از من پرسید: «می‌شه لطفاً در مورد این کسب‌وکارتون توضیح بدید؟ همین روان‌درمانی رو می‌گم.» من هم شروع کردم در مورد تعداد جلسات، هزینه، قوانین لغو جلسات و... توضیح دادم. او صحبت من را قطع کرد و پرسید: «نه، منظورم این چیزها نبود. منظورم این بود که روان‌درمانی چطوری حال آدم رو بهتر می‌کنه؟» از او معذرت‌خواهی کردم که منظورش را متوجه نشدم و توضیح دادم که ما ابتدا باید روی رابطه‌مان کار کنیم تا او، تا جایی که می‌تواند، با من راحت و صادق باشد؛ سپس تلاش می‌کنیم مسائل ناهشیار او را آشکار کنیم؛ پس از آن، روی تجرب زندگی واقعی‌اش کار می‌کنیم تا در نهایت بتواند مخزن رفتاری و هیجانی‌اش را گسترش دهد. همین‌طور که مشغول توضیح بودم، ناامیدی را در چشمانش دیدم. سعی کرد یکبار دیگر منظورش را به من بفهماند: «نه، این چیزها رو می‌دونم.» سپس مکثی کرد تا کلمات متفاوتی انتخاب کند و سرانجام سؤالی پرسید که برای همیشه در ذهنم ماند: «منظورم

اینه که سازوکار روان‌درمانی چطوریه؟ چطور این چیزهایی که گفتید باعث تغییر من می‌شه؟»

سپس گفتم: «سؤال خیلی خوبه.» و در ذهنم به دنبال پاسخ آن گشتم. گویی پاسخ حاضر و آماده‌ای برای آن داشتم. اما آنچه به ذهنم آمد توضیحاتی بود دربارهٔ روش‌های درمانی گوناگونی که تا آن زمان آموخته بودم. بزرگان به ذهن رسید که در مورد اثربخشی درمان‌های مختلف، مثل نظریهٔ سیستم‌ها، روابط موضوعی^۱ و درمان شناختی-رفتاری توضیح دهم. اما جلو خودم را گرفتم. چون یادم آمد که خودم هم به دنبال پاسخ این پرسش بودم و چون هیچ‌کدام از این توضیحات خودم را هم کاملاً قانع نکرده بود، در میانهٔ راه از جستجوی بیشتر منصرف شده بودم. پاسخی که دادم نه اعتماد او را به من جلب نکرد و نه برای خودم قانع‌کننده بود. آن زمان بود که فهمیدم باید توضیحی منطقی برای این پرسش پیدا کنم. توضیحی که فراتر از فلسفه‌های درمان و استعاره‌های رایج باشد.

فرض اصلی آموزشی که دیده بودم این بود که روان‌درمانی مؤثر است و من، پس از آن، تمام تمرکزم را روی این گذاشته بودم که چطور درمان را پیش ببرم. روان‌درمانگران هم، مانند راهبان و سربازان، تصور می‌کنند که خدا طرف آنهاست. اشکال گوناگون روان‌درمانی براساس تجربه شکل گرفته. یعنی تجربه‌های قبلی در مورد اینکه چه چیزی مؤثر بوده و چه چیزی نبوده؛ و زمانی که من یاد گرفتم چطور درمان‌های مختلف را در جلسه پیش ببرم، هیچ‌گاه پاسخ رضایت‌بخشی در مورد این موضوع نیافتم که چرا آنها مؤثرند. به نظر می‌رسید بسیاری از آنها به اعتقاد افراد وابسته است.

اطمینان داشتم که هرکدام از درمان‌هایی که یاد گرفته بودم این قابلیت را داشت که دست‌کم به گروهی از درمانجویان کمک کند تا بر نشانه‌های بیماری خود غلبه کنند و به سطح عملکرد، شادی و بینش بهتری دست یابند.