

اروین دی یالوم

یالوم خوانان

ترجمه‌ی موسی رضایی

ویراستار: فریبا روشنفکر



۱۰۳

سرشناسه: Yalom, Irvin د یالوم، اروین دی - ۱۹۳۱ م.
 عنوان و نام پدیدآور: یالوم خوانان / اروین. د یالوم - ترجمه موسی رضایی
 ویراستار: فریبا روشنفکر
 تهران: مصدق، ۱۴۰۰
 ۵۶۸ ص
 ۹۷۸-۶۶۴۰-۶۲۲-۱۷-۶
 مشخصات نشر: فیبا
 مشخصات ظاهری: وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 شابک: یادداشت: عنوان اصلی: The Yalom reader
 موضوع: روان درمانی و ادبیات.
 موضوع: روان درمانی گروهی -- روان درمانی وجودی.
 شناسه افزوده: رضایی، موسی، ۱۳۵۸ - مترجم
 رده بندی کنگره: RC۴۸۰/۵
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۹۹۷۸



خیابان دانشگاه، چهارراه رحیم نظری، شماره ۵۲

تلفن: ۶۶۴۶۸۸۵۱ - ۶۶۳۰۰۲۱۳

mosadeghpublishing

@mosadeghpublishing

www.mosadeghpublishing.com

info@mosadeghpublishing.com

یالوم خوانان

اروین دی یالوم

ترجمه موسی رضایی

ویراستار: فریبا روشنفکر

چاپ نخست: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپ: فراین

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۶۴۰ - ۱۷ - ۶

ISBN: 978 - 622 - 6640 - 17 - 6

فهرست

مقدمه

۹

بخش اول: گروه درمانی

۱۵

فصل اول: عوامل درمانی: چه چیز درمان می‌کند؟

۱۸

۱۸	گسترش مهارت‌های روابط اجتماعی	۳۹	مقدمه
۲۰	رفتار تقلیدی	۴۱	عوامل درمانی
۲۳	تصفیه روانی	۴۲	القای امید
۲۵	عوامل وجودی	۴۴	اصل عمومیت
۲۹	همبستگی گروهی	۴۵	ارائه اطلاعات
۳۴	یادگیری میان فردی	۵۲	نوع دوستی
۳۷	گروه به عنوان نمونه کوچک اجتماعی	۵۶	اصلاح روابط خانوادگی در گروه

فصل دوم: روان درمانگری که روی رفتارهای «اینجا و اینک» بیمار کار می‌کند

۶۶

۶۸	روش‌های فعال کردن رفتارهای	اینجا و اینک	درمانگر: کار کردن روی رفتار
۸۴	اینجا و اینک	۶۸	اینجا و اینک
۹۵	روش‌های روشنگری تفسیری	۶۹	تعریف فرایند
۹۶	شناخت فرایند	۷۸	تمرکز فرایندی: منبع قدرت گروه
۱۰۰	بحران‌های گروهی معمول	۷۹	وظایف درمانگر در اینجا و اینک
۱۰۲	تفسیر فرایندی: مرور نظری	۸۳	خلاصه

فصل سوم: گروه درمانی با گروه‌های خاص

۱۱۶

۱۱۶	بازه زمانی یک جلسه‌ای	۱۲۱	مقدمه
۱۱۸	ساختار	۱۲۲	گروه درمانی با بیماران بستری
۱۱۹	روش فردی	۱۲۴	فضای بالینی بیماران بستری
۱۲۰	معرفی و آمادگی	۱۲۶	روش‌های مدیریتی

۱۵۶	با دیگران	۱۳۰	جریان منسجم درمانی
۱۵۸	تدوین برنامه: کامل کردن وظیفه	۱۳۲	حمایت
۱۶۰	گروه درمانی با بیماران الکلی	جلسات پیشرفته درمانی بیماران	
۱۶۱	گروه درمانی و اعتیاد به الکل	۱۳۴	بستری شده: یک الگوی کاری
۱۶۱	ساختار گروه	۱۳۵	معرفی و آماده سازی
۱۶۱	مصاحبه ابتدایی	۱۳۶	دستور کار سوال از همه
۱۶۶	روش های مربوط به مدیر گروه	۱۳۹	نکات مثبت برنامه کلی
۱۷۰	تناقض گروهی	کمک کردن به بیمار برای تنظیم	
۱۷۳	روش های کاهش اضطراب	۱۴۰	برنامه اهداف
۱۷۷	ارائه خلاصه برای بیماران	تبدیل کردن برنامه میان فردی به	
۱۸۱	نشان دادن دوباره فیلم	۱۴۴	برنامه اینجا و اینجا
۱۸۲	مشکلات خاص	سعی کنید بیماران به جزئی ترین شکل	
۱۸۲	شکل گیری زیرگروه ها	۱۴۷	ممکن صحبت کنند
۱۸۵	بیماران الکلی	۱۴۸	مهربان، اما مقرر باشید
۱۸۷	نتایج	کمک کنید بیماران تفاوت های یکدیگر	
۱۸۸	گروه درمانی با بیماران علاج ناپذیر	۱۴۸	را بشناسند
۱۹۰	گروه درمانی با بیماران علاج ناپذیر	تلاش کنید بیماران به برنامه هایشان	
۱۹۱	مشخصات گروه	۱۴۹	متعهد باشند
۱۹۱	شرایط گروه: روش های کمکی	۱۴۹	مثبت و سازنده باشید
۱۹۷	روان درمانگر در گروه	مقاومت را تبدیل به برنامه کاری	
۱۹۹	گروه درمانی با افراد داغ دیده	کنید	
	گروه افراد داغ دیده:	۱۵۰	برنامه های «تولید نهایی»:
۲۰۱	روش ها و موضوعات	۱۵۱	نمونه های بالینی
۲۰۲	روش ها	مقاومت در برابر ارائه برنامه:	
۲۰۲	اصول کلی: جلسه اول	۱۵۳	تقبل مسئولیت
۲۰۳	جلسات اول	درک این مطلب که چیزی در فرد	
۲۰۷	جلسات بعدی	۱۵۵	باید تغییر کند
۲۱۰	پایان بخشی	تشخیص جنبه هایی که فرد مایل است	
۲۱۱	مشکلات	۱۵۶	آنها را تغییر دهد

۲۱۸	رابطه جدید	۲۱۴	آزادی و رشد
۲۱۹	مسائل وجودی	۲۱۶	روند تغییر
۲۲۲	نتیجه گیری	۲۱۷	زمان و آیین

بخش دوم: روان درمانی وجودی

فصل چهارم: چهار دغدغه وجودی

۲۲۳	موقعیت شناسی وجودی: عجیب، اما	۲۲۳	مقدمه
۲۳۱	آشنا	۲۲۴	روان شناسی وجودی
۲۳۴	حوزه روان درمانی وجودی	۲۲۴	مقدمه
۲۳۵	فلسفه وجودی: خانه اجدادی	۲۲۷	درمان وجودی: روان درمانی پویا
۲۳۸	درمان وجودی و گروه آکادمیک	۲۲۹	پویا شناسی روانی وجودی

فصل پنجم: مرگ، اضطراب و روان درمانی

۲۶۶	مرگ و آسیب شناسی روانی	۲۴۳	مقدمه
	اضطراب مرگ: یکی از عوامل	۲۴۳	مرگ
۲۶۹	آسیب شناسی روانی	۲۴۴	زندگی، مرگ و اضطراب
	دو روش مکانیزم دفاعی اصولی	۲۴۵	ارتباط مرگ و زندگی
۲۷۴	در برابر مرگ	۲۴۹	رویارویی با مرگ: تغییر شخصی
۲۷۶	خاص بودن	۲۵۱	سرطان و رویارویی با مرگ
۲۸۱	قهرمانی اجباری	۲۵۳	مرگ و اضطراب
۲۸۳	معتاد به کار		اضطراب مرگ: عنصری تأثیرگذار
۲۸۸	منجی غائی	۲۵۳	بر تجربه و رفتار انسان
	دفاع منجی و محدودیت	۲۵۴	اضطراب مرگ: تعریف
۲۸۸	شخصیتی		اضطراب مرگ: مانیفست های
۲۸۹	فروریختن منجی	۲۵۶	بالینی
۲۹۰	بیماری مهلک		بی توجهی به مرگ در نظریه
۲۹۱	افسردگی	۲۶۱	و روش روان درمانی
۲۹۲	آزار طلبی		گزارش های بالینی از برخی
	دفاع منجی و مشکلات	۲۶۲	پرونده ها
۲۹۶	درون فردی	۲۶۴	روان درمانگر بالینی

۳۲۱	گروه بیماران سرطانی علاج ناپذیر	به سوی دیدگاهی منسجم درباره
۳۲۴	مرگ منبع اصلی ترس و اضطراب	آسیب شناسی روانی
۳۲۶	سرکوب کردن اضطراب مرگ	مرگ و روان درمانی
	روان درمانگر چهارچوبی ارجاعی در	مرگ به مثابه «وضعیت در مرز»
	دست دارد که کارآیی اش را افزایش	رویارویی با مرگ و تغییرات شخصیتی:
۳۲۷	می دهد	مکانیسم فعالیت
	انتخاب های تفسیری: یک مثال	سرطان، درمان ناراحتی اعصاب
۳۲۸	توضیحی	حیات را نمی توان به تأخیر
	اضطراب مرگ در درمان	انداخت
۳۳۳	طولانی مدت	خوشبختی های خود را بشمارید
۳۳۵	مشکلات روان درمانی	جدا کردن خود از ویژگی های
۳۳۵	انکار از سوی بیمار و روان درمانگر	اجتماعی
	روان درمانگر باید مقاومت و	آگاهی از مرگ در روان درمانی
۳۳۵	پشتکار به خرج دهد	روزانه
۳۳۷	چرا لانه زنبور را به هم بزنیم؟	مرگ دیگری و آگاهی وجودی
۳۳۹	اضطراب در حال افزایش در درمان	مرحله بزرگ زندگی
۳۳۹	رضایت از زندگی و اضطراب مرگ	راهکارهای مصنوعی برای افزایش
۳۳۹	یک پایگاه درمانی	آگاهی از مرگ
۳۴۴	حساسیت زدایی از مرگ	فعل و انفعال با مرگ
		دیدار بیماران روزانه روان درمانی از
۳۴۸	بخش سوم: درباره نوشتن	
۳۴۸	فصل ششم: ادبیات روان شناسی - توصیف های ادبی	
۳۵۳	عشق و آزادی	مقدمه
۳۶۲	تصمیمات	انزوا
۳۶۲	انتخاب های کنار گذاشته شده	انزوا
۳۶۳	فصل هفتم: ادبیات آگاهانه روان شناسی	
۳۶۳		مقدمه
۳۶۴		ارنست همینگوی: دیدگاهی روان پزشکانه

مقدمه

وقتی «انتشارات کتاب‌های پایه»^۱ که ناشر من در سه دهه گذشته بوده است، برای اولین بار نوشتن این کتاب را به من پیشنهاد کرد، بر خودم لرزیدم. همیشه فکر می‌کردم این نوع مجموعه‌ها متعلق به زمان بعد از مرگ نویسنده است و یا باید در پایان زندگی کاری مؤلف منتشر شود. به نظر من رسید که این پیشنهاد نشان می‌دهد به مرحله دیگری از عمرم پا گذاشته‌ام و از پیرشدن حکایت دارد؛ مانند بازنشستگی‌ام از استنفورد است؛ یا آغاز فراموشی و یا مبتلاشدنم به درد زانو و خداحافظی از تنیس. فکر کردم مثل دیدن بچه‌هایم است که ازدواج کردند، کار پیدا کردند و سامان گرفتند و حالا بچه‌های خودشان را دارند.

اما ایده نوشتن این کتاب به تدریج در من قوت گرفت؛ چراکه مثل زنگ پایان نمایش که بازیگران و نویسندگان و همه دست‌اندرکاران نمایش را روی صحنه می‌آورد، کارهای مورد علاقه و فراموش شده‌ام را به صحنه بازمی‌گرداند. مشتاقانه فایل‌های قدیمی‌ام را تکاندم و مقاله‌های محبوبم را

دوباره خواندم و حتی پرونده‌های مربوط به درمان خاریاشنه، افسردگی، افراط در شهوت، بیماری ال‌اس‌دی^۱، همینگوی، و بیمارهای ذهنی مربوط به کهولت سن، و درمان خانوادگی مربوط به زخم‌های ورم روده بزرگ را هم خواندم. اما طولی نکشید که فهمیدم خواندن این پرونده‌های مبهم و نامربوط که نصف بیشتر آنها بدون تاریخ بودند، تنها برای خودم جالب هستند. در نهایت، همه آنها به جز همینگوی را کنار گذاشتم و به اهمیت نظر ناشرم مبنی بر نوشتن این مجموعه پی بردم. این مجموعه می‌توانست نقطه اوج کاری‌ام باشد که در طی سی سال با نوشتن گزارش‌های تحقیقی در مقالات و یا داستان‌هایم شکل گرفته و گسترش پیدا کرده بودند.

کتاب‌های اول من متون روان‌درمانی بودند و جدیدترین آثارم رمان‌هایی در ارتباط با روان‌درمانی‌اند. درواقع من دو گروه خواننده دارم: گروه اول، روان‌درمانگرانی هستند که باید کتاب‌هایم را در طول دوره کارآموزیشان بخوانند و دسته دوم، خوانندگانی معمولی که به قالب داستانی آثار اخیرم علاقه‌مندند. امیدوارم در صفحات بعد، به هر دو گروه از مخاطبانم جنبه دیگری از کارم را معرفی کنم؛ و بتوانم به خوانندگان معمولی‌ام اهمیت پایه‌ای تحقیقات نظری و تجربی روان‌درمانی را نشان بدهم و از سوی دیگر، اهمیت روایت در طول درمان را به درمانگرانی که در این رشته فعالیت دارند، یادآور شوم.

این مجموعه مشتمل بر سه قسمت است که سه حوزه مورد علاقه‌ام را نشان می‌دهد: ۱. روان‌درمانی گروهی، ۲. روان‌درمانی وجودی، ۳. نوشتن. از ابتدای فعالیت‌م در زمینه روان‌درمانی و آموزش آن، مسحور دو نظریه درمانی مهم روان‌درمانی گروهی و روان‌درمانی وجودی بوده‌ام. روشی که از ابتدا با آن آموزش دیده‌ام، این بود که مثل یک دانشمند علم پزشکی بیندیشم. همه متونی که درباره روان‌درمانی گروهی نوشته‌ام، تا حد امکان، براساس تحقیقات تجربی است. بعدها وقتی کنکاش بیشتری در زمینه روان‌درمانی

وجودی انجام دادم، برایم روشن شد از آنجا که در پژوهش‌های تجربی، ارتباط بین عکس‌العمل‌های درونی انسان و موقعیت او در نظر گرفته نمی‌شود، این تحقیقات محدود است. در نهایت، بسیاری از کارهای من و دیگران در زمینه درمان وجودی براساس مطالعات فلسفی نوشته شد.

قسمت سوم این مجموعه، «درباره نوشتن»، علاقه شدیدی به داستان را نشان می‌دهد که برای سال‌ها پشت همه کارهای حرفه‌ای من پنهان شده بود و فقط هر از گاهی، اینجا و آنجا خودش را نشان می‌داد؛ اما سرانجام به همه آثارم تسری داده شد.

هرچند نشانه‌های علاقه‌ام به ادبیات در سال‌های اول زندگی‌ام را دنبال می‌کنم، لحظه مشخصی در آموزش وجود دارد که قدرت داستان‌نویسی را به من نشان داد. در دو سال اول دانشکده پزشکی در کلاس‌های علوم پایه به اندازه کافی خوب کار کرده بودم. دانش آموز دقیقی بودم، و همیشه جزو بهترین‌های کلاس محسوب می‌شدم؛ اما در هر کلاسی که مربوط به مبحث پزشکی علمی بود، درست مثل یک ماشین، بی‌انگیزه بودم و بی‌علاقه کار می‌کردم. در سال سوم دانشکده، برای کارآموزی روانکاو، اولین بیمار به من محول شد. هرچند اسمش را فراموش کرده‌ام، خیلی خوب او را به یاد می‌آورم. دختر دگرباش جوان و افسرده‌ای بود با صورت گگ مکی. موهای بلند قرمزی داشت که آنها را به شکلی شلخته با یک کش لاستیکی می‌بست. به شدت در جلسه اول ملاقاتمان معذب بودم. هر دوی ما می‌دانستیم که من هیچ تجربه‌ای در زمینه درمان امراض روحی ندارم؛ و شاید همین، نکته مثبتی برایم محسوب می‌شد. او به رشته من بسیار بی‌اعتماد بود و البته حق هم داشت. آن روزها دگرباش بودن، غیرقانونی بود و او رسماً یک منحرف جنسی تلقی می‌شد. بی‌اطلاعی من از درمان امراض روحی، تنها مشکلم نبود.

چه کاری می‌توانستم برای او انجام دهم؟ تنها کاری که از دست من برایش برمی‌آمد و در یک آن تصمیم گرفتم انجام بدهم، این بود که اجازه دهم خودش راهنمای من باشد و از این طریق، دنیایش را تا حد امکان کشف کنم.