



بزرگ درون کوچک درون

(درمان از طریق جدایی درمانی)

گریس ایس کریستن
ریچارد سی. روبرتیلو

مترجم / عارفه خراسانی زاده

سرشناسه : کرسستن، گریس الیش (Kirsten, Grace Elish)
 عنوان و نام پدیدآور : بزرگ درون، کوچک درون (درمان از طریق جدایی‌درمانی) / گریس
 الیس کریستن، ریچارد سی. روبرتیلو؛ ترجمه و تالیف عارفه خراسانی‌زاده.
 مشخصات نشر : تهران: اندیشه مولانا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۲۷۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۲-۲۷-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : Big you, little you : separation therapy, ۱۹۷۷.
 موضوع : روان‌درمانی (Psychotherapy)
 موضوع : جدایی-تفرد (Separation-individuation)
 شناسه افزوده : روبرتیلو، ریچارد سی. (Robertiello, Richard C.)
 شناسه افزوده : خراسانی‌زاده، عارفه، ۱۳۶۸-، مترجم
 رده بندی کنگره : RC۴۸۰/۵
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۷۳۰۵۲

بزرگ درون، کوچک درون (درمان از طریق جدایی‌درمانی)

مؤلف : گریس الیش کریستن، ریچارد سی. روبرتیلو
 مترجم / عارفه خراسانی‌زاده
 ویراستار / سیده مریم تهرانی
 گرافیک و طراحی / مریم صدر ماشمی
 ناشر / انتشارات اندیشه مولانا
 شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۲-۲۷-۹
 چاپخانه / مبین-قم
 نوبت چاپ / اول-۱۴۰۰
 شمارگان / ۵۰۰ نسخه
 قیمت / ۷۵۰۰۰ تومان



دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای
 ژاندارمری روبه‌روی اداره پست، پلاک ۱۲۴ واحدیک تلفن: ۶۶۴۰۸۹۲۷ - ۶۶۴۰۹۳۵۲

تلفن سفارشات: ۳۷۷۷۴۳۵۴۴ - ۳۷۷۷۳۳۶۴۵ (۰۲۵)

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

هر گونه تکریر از تمام یا قسمتی از این اثر بصورت حروفچینی یا عکسبرداری، چاپ مجدد، چاپ افست،
 پلی کپی و انواع دیگر چاپ بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً جایز نمی باشد و پیگرد قانونی به همراه خواهد داشت.

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف و مترجم	۱۱
مقدمه نویسندگان	۱۳
فصل یک: جداسازی کودک درون و بزرگ درون	۲۳
تکنیک جدایی درمانی چطور آغاز شد؟	۲۸
گفت وگویی شماره ۱	۳۴
چرا تکنیک جدایی درمانی مؤثر است؟	۳۷
تئوری تکنیک جدایی درمانی	۳۷
فصل دو: معرفی تکنیک	۴۵
مرحله اول	۴۵
مرحله دوم	۴۶
مرحله سوم	۴۷
فصل سه: بیا همین الان شروع کنیم: گروهی از زنان	۵۳
بیا همین الان شروع کنیم: گروهی از زنان	۵۳
گفت وگویی ۲	۶۳
گفت وگویی ۳	۶۵
پرونده سابقه درمان ساندراس	۷۰
ساندراس / گفت وگویی ۴	۷۹
ساندراس / گفت وگویی ۵	۸۰
ساندراس / گفت وگویی ۶	۸۲

۸۴	ساندرا / گفت وگوی ۷
۸۵	ساندرا / گفت وگوی ۸
۸۶	ساندرا / گفت وگوی ۹
۸۸	ساندرا / گفت وگوی ۱۰
۹۰	ساندرا / گفت وگوی ۱۱
۹۱	فصل چهار: شروع تکنیک
۹۴	جداکردن کودک
۹۷	صحبت کردن با کودک
۱۰۰	مقاومت
۱۰۰	حفظ این جدایی
۱۰۱	گفت وگویی ۱۲
۱۰۵	بزرگ سال: توی بزرگ
۱۰۷	تصویر بزرگ درون
۱۱۰	جدا سازی بزرگ درون، بزرگ سال
۱۱۱	مثلث
۱۱۵	ارزیابی های بیماران از تکنیک جدایی درمانی
۱۱۷	ارزیابی ۱
۱۱۸	ارزیابی ۲
۱۱۹	ارزیابی ۳
۱۲۰	ارزیابی ۴
۱۲۲	ارزیابی ۵

فهرست مطالب • ۷

ارزیابی ۶	۱۲۳
ارزیابی ۷	۱۲۳
ارزیابی ۸	۱۲۵
ارزیابی ۹	۱۲۶
ارزیابی ۱۰	۱۲۷
ارزیابی ۱۱	۱۲۸
پرونده سابقه درمان جیم	۱۳۱
جیم / گفت و گوی ۱۳	۱۳۳
جیم / گفت و گوی ۱۴	۱۳۴
جیم / گفت و گوی ۱۵	۱۳۵
جیم / گفت و گوی ۱۶	۱۳۵
پرونده سابقه درمان مارگارت	۱۳۹
فصل پنج: مثلث جدایی: کودک و بزرگ سال و فرد	۱۴۹
کودک - کوچک تو	۱۴۹
گفت و گوی ۱۷	۱۵۲
بزرگ سال - بزرگ تو	۱۶۲
فرد و نقش او	۱۶۷
به کارگیری تکنیک جدایی و حفظ آن	۱۶۸
ترتیب دادن گفت و گو و مدیریت آن	۱۶۸
نگه داشتن کودک و بزرگ سال در نقش های جداگانه خود	۱۶۸
گفت و گوی ۱۸	۱۶۹

گفت‌وگوی ۱۹	۱۷۰
تقویت کردن بزرگ سال	۱۷۱
فصل شش: مثلث جدایی: مراحل فنی در جداسازی	۱۷۳
مقاومت	۱۷۸
پرونده سابقه درمان ویرجینیا	۱۸۳
ویرجینیا / گفت‌وگوی ۲۰	۱۸۶
ویرجینیا / تک‌گویی ۲۱	۱۸۷
ویرجینیا / تک‌گویی ۲۲	۱۸۸
ویرجینیا / تک‌گویی ۲۳	۱۸۹
ویرجینیا / گفت‌وگوی ۲۴	۱۹۰
ویرجینیا / گفت‌وگوی ۲۵	۱۹۰
ویرجینیا / گفت‌وگوی ۲۶	۱۹۲
ویرجینیا / گفت‌وگوی ۲۷	۱۹۳
ویرجینیا / گفت‌وگوی ۲۸	۱۹۴
ویرجینیا / گفت‌وگوی ۲۹	۱۹۵
ویرجینیا / تک‌گویی ۳۰	۱۹۶
ویرجینیا / گفت‌وگوی ۳۱	۱۹۷
پرونده سابقه درمان سم	۱۹۹
سم / گفت‌وگوی ۳۲	۲۰۸
سم / گفت‌وگوی ۳۳	۲۱۰
سم / گفت‌وگوی ۳۴	۲۱۱

سم / گفت وگوی ۳۵	۲۱۲
فصل هفت: مسلط بودن بر کارها: جنگ قدرت	۲۱۵
آگاه و هوشیار بودن	۲۱۶
بزرگ سال از کودک چه انتظاراتی دارد؟	۲۱۷
کودک از بزرگ سال چه انتظاراتی دارد؟	۲۱۸
گام اول: بزرگ سال چگونه بداند چه کاری را باید انجام دهد؟	۲۲۱
مثال: کودکی که احساس گناه می کند!	۲۲۲
گام دوم: بزرگ سال چگونه باید باشد؟	۲۲۴
گام سوم: بزرگ سال چگونه گفت وگو کند؟	۲۲۸
فصل هشت: گفت وگو به همراه مثال	۲۳۱
گفت وگویی ۳۷	۲۳۳
گفت وگویی ۳۸	۲۳۴
گفت وگویی ۳۹	۲۳۶
گفت وگویی ۴۰	۲۳۷
گفت وگویی ۴۱	۲۳۸
گفت وگویی ۴۲	۲۴۰
گفت وگویی ۴۳	۲۴۶
گفت وگویی ۴۴	۲۴۷
گفت وگویی ۴۵	۲۴۹
گفت وگویی ۴۶	۲۵۲
گفت وگویی ۴۷	۲۵۳

مقدمه مؤلف و مترجم

من با مطالعه کتاب «رهایی از غم جدایی» نوشته سوزان آندرسون، در سال ۲۰۱۷ برای اولین بار با روش درمانی «جدایی درمانی» آشنا شدم. نویسنده با معرفی تکنیک «آکرو» که یک چرخه بازسازی التیام برای مدیریت طرد و زخم‌های ناشی از آن است، روش جدایی درمانی را که نوعی نگرستن به درون بود، معرفی کرده بود. در این فرایند شما اطلاعات جدیدی دریافت می‌کنید و کارهای ناتمام گذشته را تشخیص می‌دهید. این کتاب با ارائه و معرفی تمرین‌های عملی جدایی درمانی، زندگی شخصی را که طرد شده، بهبود می‌بخشد و با طراحی خاص خود، طردشدگی‌های برطرف نشده شما را که منبع زیربنایی رفتارهای عادی یا اعتیادها و رفتارهای کنترل‌ناپذیر و ناراحتی‌های شما می‌باشد، حل و فصل می‌کند. درمان جداسازی ممکن است ضدونقیض به نظر برسد. ایده اصلی کتاب این است که کودک طردشده خود را از خود بزرگ‌سالان جدا کنید و برای انجام این کار لازم است گفت‌وگوی مستمر و پایداری را با خود درونی‌تان آغاز کرده و آن را حفظ کنید. این تکنیک توسط روانکاو، دکتر ریچارد رابرت تیلور و همکارش گریس کریستن ابداع شده است. هدف این کتاب این است که رابطه‌ای جدید بین خود بزرگ‌سال آگاهتان و هسته عاطفی‌تان برقرار کنید. در این تکنیک دستورالعمل‌های واضح و آسان و کاملی برای استفاده از این روش ارائه شده است. مراجعین من، همگی عنوان می‌کنند که در نتیجه استفاده از این تکنیک، به تغییرات

عاطفی و رفتاری درخور توجهی دست یافته‌اند. یک دلیل عمده اینکه چرا جدایی درمانی چنین امید گسترده‌ای را در پرکردن شکاف‌های روحی و روانی مراجعین به ما می‌دهد این است که این روش وسیله‌ای برای آموزش و یادگیری است و طبق تجربیات بالینی من، عمده مراجعینی که توانسته‌اند معالجه شوند، در یک محدوده زمانی، چند برابر شد و من از این بهبود به هیجان آمدم. از اینکه مشاهده می‌کنم چگونه افراد از همان جلسات ابتدایی شروع به تغییر می‌کنند، خوب می‌شوند، رشد می‌کنند و اولین حرکت‌ها را برای خلاصی از گفت‌وگوی‌های مخرب و سمی درونی شروع می‌کنند، لذتی ژرف به من دست می‌دهد. مهم‌ترین جنبه موفقیت آمیز این روش این است که به افراد وسیله‌ای می‌دهد که خودشان بتوانند همه‌جا از آن استفاده کنند و مزیت دیگر این کتاب این است که هرکسی می‌تواند از آن استفاده کند و لازم نیست که مردم مریض شوند تا لازم شود از این روش استفاده کنند. من پیشنهاد می‌کنم این کتاب را بخوانید. ممکن است بخشی از این تکنیک برایتان خجالت‌آور یا سخت به نظر آید؛ لطفاً تحمل کنید و ادامه دهید تا از منافع آن بهره لازم را ببرید.

لازم به ذکر است که نظرات این جانب با قلمی جداگانه در داخل متن آمده است تا بیشتر به تبیین مطالب مطروحه پرداخته شود. امید است که تمام اساتید و صاحب نظران، نظرات صائب و متین خود را در جهت پر بار نمودن این نوشته ارائه فرمایند.

دکتر عارفه خراسانی‌زاده