

روایت درمانی^۱

سولماز ربیعی / مریم فاتحی زاده / فاطمه بهرامی^۲

پرسشها

- ۱- روایت درمانی چیست؟
- ۲- هدف اصلی روایت درمانی چیست؟
- ۳- چهار تحول مهم که مؤلفه های اساسی روایت درمانی را بنا نهاد، چیست؟

چکیده

روایت درمانی رویکردی است که مردم را متخصصان اصلی زندگی شان و مشکلات را به عنوان بخشهای جداگانه از مردم می بیند و تصور می کند مردم دارای بسیاری از مهارتها، باورها و ارزشها و توانایی هایی هستند که به آنها کمک می کند تا اثرات مشکلات را در زندگی شان کاهش دهند. کلیدی ترین مفهوم در روایت درمانی این است که مشکل، مشکل است و فرد و خانواده مشکل نیستند. در روایت درمانی به مشکلات انسانی به عنوان مسایلی نگریسته می شود که از داستانهای رنج آور و تأثیرگذار بر زندگی فرد برخاسته است. درمان، بررسی چگونگی تحلیل

^۱. Narrative therapy

^۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، اصفهان، خیابان آزادی، پلاک ۲۰، ۹۱۳۳۰۲۲۸۹۳-.

^۳. دکترای مشاوره، عضو هیئت علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان، اصفهان، دروازه شیراز، دانشگاه اصفهان.

^۴. دکترای مشاوره، عضو هیئت علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان، اصفهان، دروازه شیراز، دانشگاه اصفهان.

داستان زندگی افراد توسط خود آنان است و تمرکز و تأکید کلی بر ایجاد معانی جدید در زندگی است. مشکلات به صورت داستانهایی دیده می‌شوند که مردم قبول کرده‌اند برای خود بگویند. روایت درمانگران به ادعاها و داستانهای عینی کمتر توجه می‌کنند و بیشتر به فواید اجتماعی که داستانهای زندگی فرد بیان می‌شود، علاقه مندند. واژه های کلیدی: رویکرد روایت درمانی، زوجین.

Abstract

Narrative therapy is an attitude in which people are supposed to be the real experts in their lives, look at the problems as the separate parts and imagine that people have some skills, believes, values and abilities by which can reduce the effect of these problems in their lives. The most key concept in treatment story is that, the problem is the problem and the person and family aren't the problem. The humanity problems are supposed as the problems which come from the painful stories and effective on the person's life in Narrative therapy Treatment item is studying the process of the people life story analysis by them and also emphasizing and concentrating on creating new concepts in the life. The people are supposed as some stories which people have been agreed to tell for themselves. There is less attention to the concrete stories and claims in the Narrative therapist and the social benefits of the person's stories are more noticeable.

مقدمه

منشأ روایت درمانی به کارهای میشل وایت^۱ از آدلاید استرالیای جنوبی^۲ برمی‌گردد. اگرچه افراد دیگری خصوصاً دیوید اپستون^۳ نقش مهمی در توسعه آن داشتند. پساسازه گرای^۴ فرانسوی، مایکل n فوکو^۵ (۱۹۷۹، ۱۹۸۰، ۱۹۸۴a، ۱۹۸۴b) تأثیر عمیقی بر تفکرات وایت داشت. فوکو

^۱. Micheal white

^۲. Adelaide, south Australia

^۳. David Epston

^۴. Post structuralism

^۵. Michel Fourcault

علاقه‌مند به این موضوع بود که چگونه منابع غالب، زندگی افراد را شکل می‌دهد. به نظر فوکو، مردم دارای توانی به تناسب قدرت مشارکت شان در موارد گوناگونی هستند که جامعه را شکل می‌دهد (زیمرمن و دیکرسون^۱، ۱۹۹۶؛ فریدمن و کامبز^۲، ۱۹۸۵).

نظریه روایت درمانی به قدری از رابطه تنگاتنگ با فلسفه فرامدرن برخوردار است که حتی برخی روایت درمانگران به آن درمان فرامدرن نام داده‌اند (پلکنگورن^۳، ۲۰۰۴).

درون مایه های مربوط به روایت درمانی

محور اصلی روایت درمانی را تعبیر و تفسیرها یا معانی تشکیل می‌دهد که افراد به رویدادها و پیشامدهای زندگی خود نسبت می‌دهند. درک مبتنی شده برای تعبیرها که افراد در خصوص رویدادها دارند می‌تواند باعث محدود شدن یا گسترش اقدامات محتمل آنها گردد. روایت درمانگران به مراجعان کمک می‌کنند تا به تعبیر و تفسیرهای وسیع‌تر و منحصر به فردتری در مورد خودشان و موقعیتها دست یابند. چهار تحول همپوشی کننده در خانواده درمانی در اواخر دهه ۱۹۸۰، مؤلفه های اساسی روندهای کنونی روایت درمانی را پایه نهاد. این چهار تحول عبارت بودند از: الف. تأکید بر نقاط قوت مراجعان، ب. نگرستن به مراجعان و درمانگران به عنوان شریک، ج. پذیرش یک رویکرد ساخت گرا^۴ در معنا، د. تأکید بر قالب روایت یا داستانی معنا (پلکنگورن، ۲۰۰۴).

الف) تأکید بر نقاط قوت مراجعان: نخستین تحول به سمت یک خانواده درمانی روایت محور^۵ تغییر راهبرد از شناسایی نقاط ضعف و نابسندگی های مراجعان به عنوان منبع مشکلات آنان به نقاط قوت مراجعان به عنوان حل مشکلاتشان می‌باشد. این تغییر راهبرد، جزئی از همان چیزی

^۱. Zimmerman and Dickerson

^۲. Freedman & combs

^۳. Polkinghorne

^۴. Coustructionist Approach

^۵. Narrative based

است که درمان راه حل محور^۱ نامیده شده است (دی شیزر^۲، ۱۹۸۵؛ اوهانلون و وینر- دیویس^۳، ۱۹۸۹).

درمانگر مراجعان را در یک محاوره در خصوص توانمندیهای درگیر می سازد که می تواند برای ایجاد تغییر در زندگی خود از آنها بهره بگیرند، گفتگو در مورد چگونگی رفتارهای مراجعان در مواقعی است که مشکل روی نمی دهد، تا زمانی که روی می دهد (پلکنگورن، ۲۰۰۴).

ب) نگرستن به مراجعان و درمانگران به عنوان شریک: این ایده که مراجعان اشیایی هستند که باید توسط یک درمانگر منفک شده از آنجا مورد مشاهده و طبقه بندی قرارگیرد از سوی روایت درمانگران به چالش طلبیده شده است. مفهوم درمانگر به عنوان یک شریک در گفتگوی درمانی به عنوان یک مضمون روایت درمانی مورد تأکید واقع شده است. چنین رویکردی فضایی باز و دوست داشتنی ایجاد می کند که در آن مراجع دارای اختیارات فراوان و نظرات قابل پذیرش و مورد احترام است (پلکنگورن، ۲۰۰۴؛ وایت، ۱۹۸۷).

ج) پذیرش رویکرد ساخت گرا در معنا: نحوه و چگونگی رفتار یک فرد بستگی به معنایی پیدا می کند که فرد به واسطه یک رویداد یا احساس بدان دست پیدا می کند. مثلاً به دلیل آن که چراغ قرمز به معنای ایست درک می شود، فرد می ایستد. فعالیت انسانی پاسخ به معنا است تا داده های تعبیر و تفسیر نشده. توجه به معنا همان چیزی است که منبع درک افراد را تشکیل می دهد، به این معنا که رویدادها یا اشیاء خاص از معانی خاص برخوردار می باشند. انسانها خود مؤلف معانی هستند که به رویدادها یا اشیاء نسبت می دهند. این ایده کلی مبنی بر اینکه انسانها مؤلف معانی خود هستند ساخت گرایی نامیده می شود. ساخت گرایی از این فرض تشکیل شده است که معنا یک محصول ساخته شده فعالیت انسانی است تا یک ویژگی درونی ذهن یا یک خاصیت ذاتی اشیاء یا رویدادها در دنیا (پلکنگورن، ۲۰۰۴؛ ماسکولو و پولاک^۴، ۱۹۹۷). از نظر دیدگاه های

1. Solution-focused therapy

2. Deshazer

3. Ohanlone & weiner- Davis

4. Mascolo and Pollack

ساخت گرا، روایت شکلی از سازه های ذهنی انسان است که افراد توسط آن خود و تجارب زندگی را تعبیر و تفسیر می کنند. (تبریزی، ۱۳۸۵).

د) تاکید بر شکل روایت یا داستان معنا: علاوه بر سه درونمایه ذکر شده روایت درمانی یک درونمایه چهارم نیز معرفی کرده است که نام خود را نیز از آن اخذ نموده است، یعنی خود - روایتی ها یا داستانها. روایت رویدادهایی است که براساس یک طرح و ترتیب زمانی خاص در کنار یکدیگر قرار می گیرند. روایتهای شخصی گوناگون هستند. خود - روایتی ها داستانهایی هستند که افراد در مورد خودشان به خود بازگو می کنند که این داستانها کانون محوری کار روایت درمانگران با مراجعانشان را تشکیل می دهند. روایت یک شکل از سخن گفتن است که در طی زمان رویدادها را به هم پیوند می دهد و از این رو می تواند بعد موقت وجود انسانی را به نمایش بگذارد. رویدادها از داستانهای زندگی معنا کسب می کنند. برخی از این روایات توسط خود فرد، به صورت آگاهانه و بر اثر تجارب شخصی شکل می گیرند و برخی دیگر تحت تأثیر فرهنگ غالب و قدرتمندان جامعه ساخته می شوند. هویت افراد تحت تأثیر روایت آنان شکل می گیرد و می تواند از آنان افرادی منفعل، پرخاشگر یا افسرده بسازد. چنانکه داستان زندگی یک فرد مورد تجدید نظر قرار گیرد، معنای نسبت داده شده به رویدادهای زندگی دگرگون می شود و احساس وی نسبت به این رویدادها و اقدامات انجام شده در قبال آنها نیز تغییر پیدا می کند. به عنوان مثال، روایت زندگی مراجعی، روایت شکست است. ناکامی های دوران کودکی و شکستهای تحصیلی موجب شکل گیری این روایتها شده است. او تحت تأثیر این روایت تمامی تجارب و وقایع زندگی کنونی خود را معنا می کند، بنابراین در مواجهه با تعارضات زناشویی با همسرش کاملاً تسلیم شده و منفعل عمل می کند و شکست زناشویی خود را به آسانی می پذیرد (پلکنگورن، ۲۰۰۴؛ تبریزی، ۱۳۸۵؛ مورگان^۱، ۲۰۰۰).

روایت درمانی

روایت درمانی بر مبنای این درک قرار می گیرد که شکل زبانی که افراد از طریق آن زندگی شان را درک می کنند، شکل داستانی یا روایت گونه است. روایت درمانی به جای نگرش افراد به

^۱. Morgan

عنوان چیزی نظیر مذکر یا افسرده یا یک مبتلا به کم خوری عصبی، به افراد به عنوان تاریخچه های منحصر به فرد می نگرد. افراد به عنوان تاریخچه ها، به وقایعی که برایشان اتفاق می افتد، معنا می بخشند. یک خزانه داستانهای زندگی توسط فرهنگی که فرد در آن زندگی می کند، فراهم می شود. روایت درمانی به مراجعان کمک می کند تا با تجدید نظر کردن و اصلاح این داستانهای درونی شده فرهنگی آنها را تبدیل به داستانهایی کند که منحصر به فردتر بوده و تحسین کننده قدرت فردی و مسئولیت پذیری مراجعان باشند (پکلنگورن، ۲۰۰۴).

روایت درمانی تلاش می کند تا چارچوبهای ذهنی فرد را که در مسیر تفکر خویش دائماً به آنها رجوع می کند را تغییر دهد و این کار را از طریق تفکر انتقادی بر فرضهای ذهنی فرد انجام می دهد. در روایت درمانی داستان و قصهها جدی تلقی می شود و سعی در فهم این داستان از طریق اشتراک فکری فرد با دیگران است. همچنین به مشکلات انسانی به عنوان مسایلی نگریسته می شود که از داستانهای رنج آور و تأثیرگذار بر فرد برخاسته است. درمان، بررسی چگونگی داستان زندگی افراد توسط خود آنان است و به مثابه فرآیند تجدید بنا و ترسیم جدید داستانهها و قصه ها می باشد. مراجع درمی یابد که داستان مسلط زندگی او داستانی ناشایسته و لازم تغییر است و در لابلای داستان او نتیجه های منحصر به فردی وجود دارد که تا به حال بدانها توجه نکرده است. چرا که داستان خویش را غرق در مشکل می بیند و در تعریف داستان زندگی خویش نیز تنها به مشکلات فراوان آنها اشاره دارد. این غرق در مشکل بودن داستان فرد، اجازه فرارفتن تفکر فرد به سمت نتیجه ها، اتفاقات و لحظات ناب و قابل توجه و شایسته که ارزشمندی او را خاطر نشان می کند را نمی دهد (پیرمادی، ۱۳۷۹؛ کار^۱، ۱۳۸۴، ترجمه تهریزی؛ عابدی، ۱۳۸۵).

در روایت درمانی مشکل را بعنوان اختلال کارکرد افراد در نظر نمی گیریم. مشکل داستانی است که نیازمند دوباره تألیف شدن از طریق گفتگوی درمانی است دوباره گویی تجربه ها و داستان زندگی. غالباً افراد شروع به گفتن داستانهایی می کنند که مملو از ناکامی، یأس و ناراحتی می باشد که وایت (۱۹۹۵) چنین داستانهایی را داستانهایی سرشار از مشکل^۲ می نامند. یک داستان سرشار از مشکل، تجلی داستان غالب فرد در مورد زندگی است. شخص معمولاً قدرت خویش را برای گفتن

^۱. carr

^۲. Problem-saturated description

یک داستان متفاوت در لابلای خاطرات ذهنی خویش از یاد برده است و درمانگر شروع به پرسیدن سئوالهای شفاف و بسط دهنده می نماید و از فرد درخواست می کند تا به بیان جزئیات بیشتری در مورد تجربه کردن مشکلات و اثرات این مشکلات بر زندگی اش بپردازد، از طریق پاسخهای فرد، هم درمانگر و هم مراجع قادر می شوند تا از این داستان درک شده و به خاطر سپرده شده به عنوان یک مبتای درمانی استفاده نمایند و وظیفه درمانگر زنده کردن این داستان متفاوت است و کمک به فرد است تا این داستانهای متفاوت خویش را به یاد بیاورد.

نتیجه گیری

روایت درمانی اثرگذاری قابل توجهی در کار با گروه های مختلف، خصوصاً کسانی که اختلالات آنها به عنوان مشکلاتی که درمان آنها بسیار سخت است همچون بی اشتهایی روانی، اختلال سلوک کودکی، تعارضات زناشویی، اسکیزوفرنیا و ... دارد. روایت درمانی سعی می کند تا روشی بسیار منعطف و قابل احترام و ملایم باشد، روشی به دور از سرزنش برای مشاوره و کار ارتباطی. در این روش مرکزیت به افراد داده شده و آنها به عنوان متخصصان در زندگی خودشان مدنظر قرار گرفته می شوند. این دیدگاه مشکل را جدا از مردم در نظر می گیرد و فرض می کند که مردم مهارتها، توانایی ها، استعدادها، اعتقادات، ارزشها و تعهدات و باورها و قدرتهایی دارند که می تواند به آنها در تغییر ارتباط هایشان با مشکلات و روابط شان با موانع زندگی به آنها یاری برساند. کنجکاوی و علاقمندی و با طیب خاطر پرسیدن سؤالاتی که ما به درستی جوابهای آنها را نمی دانیم اصل مهمی در این روش هستند (عابدی، ۱۳۸۵).

منابع

- اشتیرلین، اچ. کلمنت، ی. زیمون، اف. (۱۳۷۹). مفاهیم و تئوری های کلیدی در خانواده درمانی. ترجمه س، پیرمرادی. اصفهان: همام.
- تیریزی، م. دیبانیان، ش. کاردانی، م. جعفری، ف. (۱۳۸۵). فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده درمانی. تهران: فراروان.
- کار، آ. (۱۳۸۴). خانواده درمانی (تحلیل روابط و تعارضات زناشویی). ترجمه غ، تیریزی. تهران: مرنديز.
- عابدي، ع. (۱۳۸۵). مجموعه مقالات اولین کنگره سراسری هنر درمانی در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.

References

- De shazer, s. (1985). Keys to solutions in brief therapy. Newyork: Norton.
- Freedman, j., & combs, G. (1996). Narrative therapy: the social construction of preferred realities. New York: Norton.
- Masolo, M.F., & Pollack, P.D. (1997). Frontiers of constructivism: Problems and prospects. Journal of constructivist psychology, 10 (1), 1-5.
- Morgan, A. (2000). What is narrative therapy? Adelaide, Australia: Dulwich Center.
- O'Hanlon, W.H., & Weiner-Davis, M. (1989). In search of solutions: A new direction in psychotherapy. New York: Norton.
- Payne, m. (2000). Narrative therapy. SAGE publication. Ltd. London.
- Polkinghorne, D.E. (2004). Narrative Therapy and Postmodernism. In Angus, L.E & Mcleod, J. (Edi). The handbook of Narrative and Psychotherapy. Sage publications India Pvt. Ltd.
- White, m. (1989). The externalization of the problem and the reauthoring of live and the reauthoring of lives an relationship. Adelaide, Australia: Dulwich center.
- Zimmerman, J. L. Dickerson, v.c. (1996). Special edition on narrative therapy. Journal of systemic therapies.