

او و معتقد است که واپس‌گرایی روانکاو در روانکاو‌های انفرادی تابع کارشها و تفسیرهای روانکاو‌ی او است.

لازمه درک مراجع آنست که همراه با او بطور موقت واپس‌گرایی نماییم بدون آنکه دچار احساس گناهکاری و یا چشم بسته بودن گردیم. سپس با به آگاهی آوردن نمودهای روانی، اخذ شده در واپس‌گرایی و گذراندن آنها از خلال گفتاری سازمان یافته بسرعت به حال اولیه باز گردیم.

تحلیل و تفسیر روانکاو‌ی در مرحله اول، کار ناخود آگاهی روانکاو است، برای انتقال تحلیلها به مراجع لازم است که از آگاهی بگذرد و این آگاهی موجب گسترش آن می‌شود. در گروه‌های آماده‌سازی، در سمینارهایی که با نظریه روانکاو‌ی تشکیل می‌شوند تبادل اوهام مبنای روابط افراد و روابط گروهی است. تحلیل و تفسیرهای روانکاو موجب مصرف شدن اوهام و رفع خیالهای باطل می‌شود.

برای این کار، واپس‌گرایی در مراحل رشد و تبدلات وهمی ضروریست. تحلیل و تفسیر در گروه مانند تحلیل و تفسیر انفرادی و فنی ممکن است که روانکاو بنا واپس‌گرایی محدود و بازگشت پذیر بتواند شرکت‌کنندگان را احساس کند، دریابد و در گردش خیالی گروهی آنها را همراهی نماید.

بخش هشتم

هنگامه‌های آزادی‌درمانی گروهی

یادآوری: نخست اشاره‌ای کوتاه به دیدگاهی که در ۱۰ سال گذشته درباره دانش و دانشهای بالینی داشته‌ایم سپس آن را در روان‌درمانی گروهی بکار می‌گیریم^۱:

در شیوه گزارشگری نخست واژه‌هایی را که بکار می‌بریم نشانه‌یابی^۲ می‌نماییم سپس با آنها سخن می‌گوییم. از دانشجویان و اندیشمندان بزرگواری که نوشته‌های مرا می‌خوانند

^۱ در شماره‌های ۲۱ تا ۲۴ فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی با عنوان آزادی‌درمانی مبنای تلاشهای خود را در آموزشها، پژوهشها، تشخیص‌ها و درمانهای بالینی آورده‌ایم و در شماره ۲۵ و ۲۶ کاربرد آن را در خانواده‌درمانی نشان داده‌ایم.

^۲ در مقاله‌ای با عنوان آسیب‌شناسی دانش (شماره‌های ۲۱-۲۴ تازه‌های روان‌درمانی) گفته‌ایم، که واژه‌های دانشی را نمی‌توان "تعریف" کرد. تنها بدان نشانه‌هایی از آنها بسنده می‌نماییم.

درخواست دارم، هر سخن و واژه‌ای را که بکار می‌برم با نشانه‌هایی که از آنها داده‌ام مورد توجه قرار دهند. مبدا در کلیت و ابهام کاربردهای متداول واژه‌ها گرفتار شوم.

پرسشها...؟

دانش چیست؟ دانشی بودن چگونه است؟ هنگامه‌های دانش و دانشی بودن چه می‌تواند باشد؟ روان چیست؟ درمان چگونه است؟ منظور از روان‌درمانی چیست؟ گروه چه می‌تواند باشد؟ منظور از روان‌درمانی گروهی چیست؟ آزادی درمانی گروهی چگونه است؟

روش:

دریافت بسیاری از واژه‌ها و تلاشهایی که در فضای بالینی داریم و بکار می‌بریم. جز در تجربه و عمل ممکن نیست. از شما می‌خواهیم به آسانی پذیرش یا رد نکنید. همان شیوه‌ای که ما در ۲۰ سال گذشته داشته‌ایم عمل نمایید: واژه‌هایی که پیشینیان ما مانند فروید، پیاز، راجز، آلپورت، آیزنیک، افلاطون، سقراط... بکار برده‌اند در تلاشهای پژوهشی، تشخیصی و درمانی خود بکار گرفتیم نشانه‌هایی را که آنها داده بودند مشاهده کردیم، به پرسش گذاشتیم و پاسخ‌یابی نمودیم، پاسخها را بکار بردیم و معنی‌دهی و جهت‌یابی آنها را بازبینی نمودیم و در همان حال آزاد از هر پیش‌داوری به فرانگری در تلاشهای خود پرداختیم. آنچه را که روشن بود از آنچه تاریک و مبهم بود شناسایی کردیم واژه‌های روشن و متمایز را برداشت نمودیم، اگر واژه‌ای ابهام داشت در روشن و متمایز ساختن آن کوشیدیم.

(۱)

واژه‌ها

آزادی درمانی گروهی دانشی بالینی است:

دانش: مجتمعی از تلاشها و فرانگریهای پویایی است که از، با و در آگاهی، آزادی و خودخواستگی پیدا می‌شود.

هستی‌های جهان را مشاهده می‌کند، به پرسش می‌گذارد، پاسخ‌یابی می‌نماید (دانش پژوهی)، پاسخها، را، در مشاهده شده‌ها، بکار می‌گیرد و به آنها معنی می‌دهد (دانش‌ورزی) و با فرانگری

در فراوانی پرسشها و پاسخها، گستردگی، ژرفا و جهت پیدا می‌کند (دانش‌پردازی) نمای (۱) پویایی دانش را نشان می‌دهد.
نمای (۱)^۱

نمای پویایی دانش

پرسشها

درگیری‌ها روشها، شیوه‌ها	ابزارها، امکانات، شرایط	هستی‌ها، موردها، موضوع‌ها	تلاشها	وضعیت‌های تلاشگری	خاستگاه‌ها و توانمندی ها دانش‌و دانشمند
چگونه؟	با چه؟	کدام؟ چه؟ از چه؟ در چه؟	مشاهده پرسش پاسخ‌یابی	دانش‌پژوهی (بنیادی)	از، با، در خودخواستگی (آگاهی و آزادی)
چگونه؟	با چه؟	به چه؟	معنی دادن	دانش‌ورزی (کاربردی)	از، با، در آگاهی (خودخواستگی و آزادی)
چگونه؟	با چه؟	برای چه؟	جهت دادن	دانش‌پوزی (گسترشی)	از، با، در آزادی (خودخواستگی و آگاهی)

در نمای (۱) خاستگاه پویایی و توانمندی‌های دانش و دانشمند از، با و در خودخواستگی، آگاهی و آزادی است. در این سه تمام وضعیتها، تلاشها و پرسشهای دانشی با همی دارند. تخصیص آنها به وضعیت‌های جداگانه نمایانگر آن است که یکی از آنها در آن وضعیت برجستگی بیشتر دارد. نمای (۱) نمایشگر مجتمع روان - فضای پویای دانش است: هر یک از واحدهای آن هنگامه‌ایست و در هر هنگامه تمام مجتمع همزمانی و همراهی دارد: هر تلاش و یا هر پرسش با توانمندی‌های آزادی، آگاهی و خواست وضعیتی از دانش‌پژوهی، دانش‌ورزی و دانش‌پردازی را با خود دارد: در وضعیت دانش‌پژوهی با تلاشها بنیادی، در وضعیت دانش‌ورزی با تلاشهای کاربردی و در وضعیت دانش‌پردازی با تلاشهای گسترشی دانش

^۱ برای توضیح: فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی شماره ۲۱- ۲۴ صفحه ۳۶

سروکار بیشتری داریم. این نما زیرسازی پویایی و جاندار بودن مجتمعهای دانشی و دانشگاهی است.

دانش بالینی گروهی: مجتمع تلاشهای دانشی است که در فضاهای بالینی گروهی پیدا می‌شود. **فضاهای بالینی گروهی:** فضاهایی است که از رویارویی و ارتباطهای هر فردی با افراد دیگر و یا چیزها در گروه پیدا می‌شود: فضاهای بالینی گروه‌های، درماتی، اجتماعی، مذهبی، بازی، خانوادگی، گروه‌های کلاس درس... بزرگترین واحد فضاهای بالینی گروهی "مجتمع گروهی"، و کوچکترین را "هنگامه‌گروهی" می‌نامیم.

مجتمع گروهی: باهمی و درهمی ارتباطها و تلاشهای گروهی مجتمع پیچیده‌ای را می‌سازد که از دیدگاه‌های مختلف نشانه‌های ویژه‌ای از خود نشان می‌دهد: کلیت و باهمی را از دیدگاه کل‌گرایی^۱ جاندار و چندسویه بودن را در دیدگاه بوم‌شناسی^۲، پویایی را از دیدگاه روانکاوی^۳... در خود دارد.

مجتمع‌های گروهی، واقعی، رمزی، خیالی و رویایی است: گردهمای درمانجویان، درمانگران، جشنها، سوگواریها، تابشها، بازیها... هر یک مجتمعهای کوچک و بزرگی از واقعیتها، رمزا، خیالها و رویاها است.

هنگامه‌های گروهی: در مجتمع‌های گروهی، هر نگاه، حرکت، کلمه، لبخند، گردش چشم، فشردن دست، نشستن، برخاستن، آمدن، رفتن، جابجا شدن، سخن گفتن، ساکت بودن، پذیرفتن، رد کردن، فریاد، گریه... یک هنگامه است.

هنگامه‌های گروهی تمام ویژگیهای مجتمع گروهی را که در آن است با خود دارد و هر مجتمع گروهی تمام هستی خود را در تک تک هنگامه‌ها به نمایش می‌گذارد:

هنگامه‌ها و گروهها جام جهان یکدیگرند: از لحظه‌ای که یک فرد وارد گروه می‌شود هنگامه‌هایی تازه برپا می‌شود، رفتارها، حالتها، خیالها، اوام، امیدها، هیجانها، میلهای آنفرد و تمام اعضا گروه دگرگون می‌شود: گروه به نوبه خود دستخوش تغییرات و ارتباطهای تازه‌ای می‌گردد که از رفتارها، حالتها، سخنها، جنسیت، ارزشها، عقاید، مقامها و نقشهای هر فرد در گروه بروز می‌کند.

^۱Geshtalt

^۲Ecologie

^۳Psychanalyse

تلاشهای بالینی گروهی: پیدایش و از میان رفتن هر هنگامه در گروه تغییرات بزرگ و کوچک، درجات انبساط و انقباض آنها جلوه و نمودی از تلاشهای گروهی است. خمیره تلاشهای گروه در پویایی گروه است و هستی پویایی گروه در تلاشهای گروه است: سخن‌ها، کلمه‌ها، آواها، راه‌رفتن‌ها، نشستن‌ها، برخاستن‌ها، هیجانها، لبخندها، اخم‌ها، ... طنین آهنگهایی است که در گروه نواخته می‌شود، هر چه در گروه می‌گذرد در تک تک افراد و در تمام تلاشهای آنها نمایان می‌شود و هر تلاشی که در افراد پیدا می‌شود هنگامه‌ای است که در مجتمع روانی - فضایی گروه نمودار می‌گردد: خنده یا گریه هر یک از افراد بقیه را شاد یا سوگوار می‌سازد، افسرده دل افسرده کند انجمنی را برعکس اگر از گروه سوگواری به گروه آواز و موسیقی وارد شویم شور و نشاط جای غم و اندوه را می‌گیرد.

ارتباطهای گروهی: روابط گروهی در کل مجتمع و در هر هنگامه گروهی، ارتباطی خطی و علت و معلولی و یک طرفه نیست بلکه ارتباطهایی چند سویه است: گستردگی، ژرفایی و پویا دارد: گستردگی ارتباطهای گروهی در فراوانی هنگامه‌های گروهی است که هر فرد با سایر افراد و یا اشیا حاضر در گروه پیدا می‌کند.

گسترش‌یابی ارتباطها: هنگامی که فرد سایر افراد و اشیا گروه را مشاهده و به پرسش می‌گذارد یا از طرف دیگران به پرسش گذاشته می‌شود هنگامه‌های ارتباطی او گسترده‌تر می‌شود، گروه گستردگی می‌یابد. گستردگی گروه در فراوانی پرسشهایی که افراد از خود و دیگران دارند:

ژرفاپذیری ارتباطها: هنگامی که هر فرد به پرسشهای سایر افراد پاسخ می‌دهد و یا پاسخ پرسشهای خود را می‌شنود ارتباطهای او در گروه ژرفا می‌یابد هر چه پاسخهای فرد و پاسخهای شنیده او افزایش می‌یابد ژرفای هنگامه‌های ارتباطی بیشتر است و گروه ژرفتر می‌شود. ژرفای گروه در فراوانی پاسخهایی است که افراد در خود و در دیگران می‌یابند:

روان‌گروه: مجتمع تلاشهای آزادانه، آگاهانه و خودخواسته است که میان افراد گروه با یکدیگر و با اشیا که در گروهند بروز می‌کند.

آزادی گروه: در آن است که تلاشهای گروه با آگاهی و خودخواست پیدا شود.

خودخواستگی گروه: در آن است که تلاشهای گروه آزادانه و آگاهانه بروز کند.

آگاهی گروه: در آن است که تلاشهای گروه خودخواسته و آزادانه باشد.

روان‌گروهی سالم: در هماهنگی آزادی، آگاهی و خودخواستگی تلاشهای گروه است. این هماهنگی هر چه بیشتر در تلاشهای هر یک از افراد با خودش و با افراد دیگر گروه پیدا شود، گروه از سلامت بیشتر برخوردار است. عبارتی دیگر گروهی سالم است که افراد با آزادی، آگاهی و خواست خود تشکیل داده باشند و در آن تلاش کنند.

روان‌گروهی ناسالم: در ناهماهنگی آزادی، آگاهی و خودخواستگی تلاشهای گروه است. این ناهماهنگی نیز هر چه بیشتر در تلاشهای هر یک از افراد با خودش و با افراد دیگر گروه پیدا شود، گروه از سلامت کمتری برخوردار است. عبارت دیگر گروهی ناسالم است که افراد با آزادی، آگاهی و خواست خود تشکیل نداده باشند.

درمان گروهی: هماهنگ‌سازی تلاشهای آزادانه، آگاهانه و خودخواسته‌ایست که در مجتمع گروه پیدا می‌شود: هر چه آگاهی افراد نسبت به خود و افراد دیگر گروه افزایش یابد تلاشهای آنها خودخواسته و آزادانه‌تر هماهنگ می‌شود و هر چه هماهنگی آزادانه، آگاهانه و خودخواسته فرد با خود و با گروه افزایش می‌یابد درمان گروهی پیش می‌رود، و هر چه درمان پیش می‌رود این هماهنگی گسترده‌تر و ژرفتر می‌گردد، آزادی، آگاهی و خودخواستگی گروهی گسترده‌گی و ژرفای بیشتر می‌یابد.

کارگاه آزادی‌درمانی گروهی: جایگاه گردهمایی مراجعینی است که آزادانه، آگاهانه، خودخواست و محرمانه با پذیرش روان‌درمانگر آمده‌اند و هزینه شرکت در گروه را از دست آورده‌های شخصی می‌پردازند: به منظور سلامت بخشی به حالتها و رفتارهایی که برون‌فکنی، برون‌نمایی، درون‌فکنی و یا درون‌نمایی می‌کنند.

(۲)

حالتها و رفتارها

حالتها و رفتارهای هر فرد در گروه در چهار وضعیت بروز می‌کند:

برون‌فکنی: حالتها و رفتارهایی است که به دیگران و چیزها نسبت میدهیم: خسته‌ای، شادی، می‌ترسی، دلگیری...

برون‌نمایی: حالتها و رفتارهایی که در رابطه با دیگران و چیزها نشان میدهیم: دست می‌دهیم، سلام می‌کنیم، پرخاش می‌کنیم...

درون‌فکنی: حالتها و رفتارهایی است که به خود نسبت می‌دهیم: خسته‌ام، شادم، می‌ترسم...
 درون‌نمایی: حالتها و رفتارهایی که در خود نشان می‌دهیم: گریستن، خندیدن، ساکت بودن،
 سربزیر انداختن...

نمای (۲)

وضعیت‌های چهارگانه حالتها و رفتارها



نمای (۲): مکعب بلورین چهار بعدی است که در هر بعد یک وضعیت در نظر گرفته شده است هر گاه از یک سطح به منشور نگاه کنیم بقیه سطوح دیده می‌شود: در هر یک از وضعیتها بقیه وضعیتها قابل رویت است، وقتی به کودکی با تاکید، می‌گوییم: "تو مهربان و باادب هستی" (برونفکنی است). همین‌که "او را در آغوش می‌گیریم" برون‌نمایی است، "از دیدننت خوشحالم" درون‌فکنی است و اگر "چهره‌ای بشاش یا غمگین نشان می‌دهیم" درون‌نمایی است. برحسب آنکه کدام یک از این چهار وضعیت را با تسکاید، تکرار و شدت بیشتری به پرسش بگذاریم، سطح منشور در آن وضعیت برجسته و گسترده‌تر جلوه می‌کند.

وضعیت‌های دانشی در آزادی‌درمانی گروهی: دانش آزادی‌درمانی گروهی در سه وضعیت: دانش‌پژوهی، دانش‌ورزی و دانش‌پردازی گروهی خودنمایی می‌کند.

دانش‌پژوهی در آزادی‌درمانی گروهی: تلاش‌های بنیادی دانش‌گروهی است: افراد با خودخواستگی، در آگاهی و آزادی، حالتها، رفتارها، گفتارها و ارتباط‌های یکدیگر را مشاهده می‌کنند، به پرسش می‌گذارند و پاسخ‌یابی می‌نمایند. در چنین هنگامه‌هایی خواست

برجستگی بیشتری دارد. آزادی و آگاهی در تلاشهای خودخواسته پیدا می‌شود: سلامت بخشی بخود و دیگران در مشاهده کردن، پرسیدن و پاسخ‌یابی کردن است.

دانش‌ورزی در آزادی‌درمانی گروهی: تلاشهای کاربردی دانش است: پاسخهای بدست آمده را در حالتها، رفتارها، گفتارها و ارتباطهای خود و دیگران بکار می‌گیریم. در چنین هنگامه‌هایی آگاهی، برجستگی بیشتری دارد، آزادی و خودخواستگی در تلاشهای آگاهانه پیدا می‌شود آگاهی‌ها همان پاسخهایی است که در دانش‌پژوهی بدست می‌آوریم: سلامت‌بخشی بخود و دیگری در بکارگیری پاسخها است.

دانش‌پردازی در آزادی‌درمانی گروهی: تلاشهای گسترش دهنده و ژرفابخشی دانشی است: هر چه مشاهده‌ها و پرسشها افزایش یابد سلامت بخشی در آزادی‌درمانی گروهی گسترش می‌یابد و هر چه پاسخها بیشتر شود سلامت بخشی ژرفتر می‌گردد: گسترش و ژرفای سلامت ما در آنست که با فرانگری در مشاهده‌ها، پرسشها و پاسخها دانش خود را پردازش کنیم و در پرتو آزادی، آگاهی و خواست جهت بدهیم و دیدگاه‌های تازه‌ای را بگشاییم.

(۳)

خاستگاه‌ها و توانمندیهای دانشی

خاستگاه پرتوانی و کم توانی دانشی بودن آزادی‌درمانی گروهی در خواستن، آزاد بودن و آگاه بودن است اگر در سه سطح منشوری بلورین یکی از آنها را قرار دهیم نمای (۳) از هر سطح یکی را نگاه کنیم دوتای دیگر با آن و در آن دیده می‌شود، در واقع زیرساز و خاستگاه یکدیگرند:

نمای (۳)

خاستگاه‌ها و توانمندی‌های دانش



خواستن در آزادی‌درمانی گروهی: خودخواستگی از، با و در آزادی و آگاهی است: خواستن هنگامی سلامت بخش است که بر مرکب آزادی و آگاهی سوار شود. هر چه آزادی، آگاهی افراد در خواستن و نخواستن، آمدن نیامدن، ماندن و نماندن، ادامه دادن و ادامه ندادن... بیشتر شود خواست آنها روشتر، سالمتر و سلامت‌زاتر است: در آزادی‌درمانی گروهی نخواستن اگر با آزادی و آگاهی باشد همان خواستن است: می‌خواهم که نمی‌خواهم

آگاهی در آزادی‌درمانی گروهی: از، با و در خودخواستگی و آزادی است: آگاهی هنگامی سلامت بخش است که زیرسازی از آزادی و خواست داشته باشد: هر چه آزادی و خواست افراد در پذیرفتن و نپذیرفتن، آمدن و نیامدن، در رفتن و نرفتن... در بازگشتن و بازنگشتن افزایش یابد سالمتر و سلامت‌زاتر است: در آزادی‌درمانی گروهی سخن از آگاه نبودن اگر با آزادی و خواست باشد همان آگاهی است: می‌دانم که نمی‌دانم

آزادی در آزادی‌درمانی گروهی: آزادی از، با و در خودخواستگی و آگاهی است: آزادی هنگامی سلامت می‌آورد که با خواست و آگاهی همراه شود: هر چه خواستن و آگاهی افراد در آمدن و نیامدن، بودن و نبودن، نشستن و رفتن، سخن گفتن و نگفتن... افزایش یابد گروه سالمتر و سلامت‌بخشتر است. در آزادی‌درمانی گروهی آزاد نبودن اگر با خواست و آگاهی باشد همان آزادی است: آزادم که آزاد نیاشم

(۴)

کنش‌ها

کنش‌های درمانی، پژوهشی، تشخیصی و آموزشی در آزادی‌درمانی گروهی همزمان و یکسان پیدا می‌شود:

درمان‌گروهی: مجتمع تلاشها و فرانگری‌های، دانشی، بالینی و پویایی است که از، با و در آگاهی، آزادی و خودخواستگی پیدا می‌شود: در وضعیت دانش‌پژوهی، هستی‌هایی (افراد و اشیا) را که در گروه است مشاهده می‌کنند، به پرسش می‌گذارند، پاسخ‌یابی می‌نمایند. در وضعیت دانش‌ورزی، پاسخها را در رفتارها، حالتها و گفتارهای گروهی بکار می‌گیرند و به

آنها معنی می‌دهند و در دانش‌پردازی، با فرانگری در فراوانی پرسشها، پاسخها و معنی‌ها، کنشهای گروهی را گسترده‌تری، ژرفا و جهت می‌دهیم.

با توجه به همزمانی و یکسانی کنشها و یکسانی آن در دانشی و بالینی بودن آنها می‌توانیم بجای واژه روان‌درمانی گروهی، هر یک از چهار کنش آموزشی، پژوهشی، تشخیصی و درمانی را بگذاریم و آن را بازخوانی کنیم:

آموزش گروهی: مجتمع تلاشها و فرانگریهای، دانشی، بالینی و پویایی است که از، با و در آگاهی، آزادی و خودخواستگی پیدا می‌شود، افراد و اشیا را در گروه مشاهده می‌کنند، به پرسش می‌گذارند، پاسخ‌یابی می‌نمایند، و پاسخها را در گروه بکار می‌گیرند، به آنها معنی می‌دهند با فرانگری در فراوانی پرسشها، پاسخها و معنی‌ها، کنشهای گروهی را گسترده‌تری، ژرفا و جهت پیدا می‌کند.

پژوهش گروهی: مجتمع تلاشها و فرانگری‌های، دانشی بالینی، پویایی است که از، با و در آگاهی، آزادی و خودخواستگی پیدا می‌شود. افراد و اشیا را در گروه مشاهده می‌کند. به پرسش می‌گذارد، پاسخ‌یابی می‌نماید. پاسخها را در گروه بکار می‌گیرد، به آنها معنی می‌دهد با فرانگری در فراوانی پرسشها، پاسخها و معنی‌ها، کنشهای گروهی را گسترده‌تری، ژرفا و جهت می‌دهیم.

تشخیص گروهی: مجتمع تلاشهای فرانگریهای دانشی بالینی پویایی است که از، با و در آگاهی، آزادی و خودخواستگی پیدا می‌شود. افراد و اشیا را در گروه، مشاهده می‌کند، به پرسش می‌گذارد، پاسخ‌یابی می‌نماید. پاسخها را در گروه بکار می‌گیرد، به آنها معنی می‌دهد، با فرانگری پرسشها، پاسخها و معنی‌ها، کنشهای گروهی را گسترده‌تری، ژرفا و جهت می‌دهد.

بدین ترتیب می‌توانیم بگوییم:

- درمان گروهی: همان آموزش دادن، پژوهش کردن، تشخیص دادن است.
- آموزش گروهی: همان درمان کردن، پژوهش نمودن و تشخیص دادن است.
- پژوهش گروهی: همان درمان کردن، تشخیص دادن و آموزش دادن است.
- تشخیص گروهی: همان درمان کردن، پژوهش نمودن و آموزش دادن است.

(۵)

پشتوانه‌های دانشی بودن

برای آنکه تلاشها، داده‌ها و برداشتهای پژوهشی، تشخیص و درمانی گروه ارزش دانشی داشته باشد، پایانی و روانی پیدا کند پشتوانه‌های ویژه‌ای را بازیابی کرده‌ایم و پیشنهاد می‌نماییم:

۱- درخواست کردن: مراجع، خودش، درخواست آمدن به گروه را می‌نماید. خودخواستگی با آزادی و آگاهی ممکن است. در مورد کودکانی که با والدین می‌ایند، از آنها می‌پرسیم: "می‌خواهی با ما باشی؟ یا در گروه ما شرکت کنی؟"

۲- آگاه بودن: در آغاز و در هر نشست گروهی از مراجع پرسیده می‌شود، منظورت از آمدن به گروه چیست؟ چه می‌خواهی؟ آیا خودت خواسته‌ای بیایی؟ هر چه خودخواسته‌تر و آزادانه‌تر آمده باشد و پاسخ ما را روشتر و متمایزتر دهد آگاه‌تر است: آگاهی در خودخواستگی و آزادیت و متناسب با آنها افزایش یا کاهش می‌یابد.

۳- آزاد بودن: هر چه آگاهی و خواست مراجع افزایش یابد آزادانه‌تر به گروه می‌آید: "آزادی در خودخواستگی و آگاهی است."

۴- محرمانه بودن: مراجع آزادانه، آگاهانه و خودخواسته بدون واسطه به گروه می‌آید خودش وقت می‌گیرد و می‌آید، در آمدن و نیامدن خودخواست، آگاهانه و آزادانه تصمیم می‌گیرد.

۵- پرداخت کردن: مراجع بهای شرکت در گروه را از تلاش و درآمد خودش می‌پردازد و اگر از دیگران می‌گیرد قرض و دین است.

۶- پویا بودن: هنگامه‌های گروهی برحسب زمان، مکان، چگونگی و چندی مراجع، درمانگر پرداخت کردن، وضعیت محرمانه بودن، آزاد بودن، آگاه بودن، درخواست کردن پویا است، تغییر و تحول می‌یابد.

۷- مراجع گروه‌درمانی: فردیست که آزادانه، آگاهانه، خودخواست و محرمانه از روان‌درمانگر پذیرش می‌خواهد، به گروه می‌آید و برای پیوستن به گروه پرداخت می‌کند: در آمدن و نیامدن آزاد است و هر تصمیمی را که در این مورد گرفته است به گروه می‌گوید و با آن همکاری می‌کند.

۸- همکاری گروهی: همکاری با گروه رعایت شرایطی است که برای پشتوانه‌های دانشی بودن برشمردیم: آزادانه، آگاهانه، محرمانه درخواست کند، هزینه پرداخت نماید و آگاهی‌هایی را که از گروه درباره حالتها و رفتارهای خود دریافت می‌نماید بکار بندد.

(۶)

تلاشها

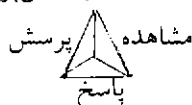
در نمای (۱)، تلاشهایی دانش را در سه وضعیت دانش‌پژوهی، دانش‌ورزی و دانش‌پردازی نشان دادیم اکنون آنها را در آزادی‌درمانی گروهی نشانه‌بایی می‌کنیم:

۱- تلاشهای دانش‌پژوهی در آزادی‌درمانی گروهی:

تلاشهای مشاهده کردن، پرسش نمودن و پاسخ‌یابی در آزادی‌درمانی گروهی همزمانی و همراهی دارد: منشور بلورین نمای (۴) را در نظر بگیرید که در هر سطح آن یکی از آنها قرار دارد به هر تلاش که نگاه کنیم دوتای دیگر همزمان دیده شدنی است.

نمای (۴)

نمای تلاشهای دانش‌پژوهی



هنگامه‌های مشاهده کردن: در رویارویی مراجع با روان‌درمانگر و با حضور او در میان گروه، روابطی چند سویه، داد و ستدهای پویا و پایاپای با تلاشهای حسی و حرکتی برقرار می‌شود و با هر یک از آنها هنگامه‌ای برپا می‌گردد، و هر هنگامه مشاهده‌ای، پرسشی و پاسخی را دربردارد: هر فرد در گروه با نگاه‌هایی که می‌کند و درنگ‌هایی که به او می‌شود، در دستی که می‌دهد و دستی که سوی او دراز می‌شود، در سخنی که می‌گوید و در سخنانی که می‌شنود، از خود، درخود، باخود و در افراد و چیزها، از افراد و چیزها، با افراد و چیزها مشاهده‌ای می‌کند و مشاهده می‌شود پرسشی دارد، و مورد پرسش قرار می‌گیرد، پاسخ می‌دهد و پاسخی می‌شنود...

سلامت بخشی هنگامه‌های مشاهده در داشتن و پذیرفتن آزادی، آگاهی و خواست در خود و دیگران است.

هنگامه‌های پرسش کردن: پرسش کردن و مورد پرسش قرار گرفتن، نمایش گویای مشاهده است: پرسشها آفریده مشاهده‌ها و آفریننده پاسخها هستند. آزادی‌درمانی گروهی به مراجع امکان می‌دهد که پرسش کند و مورد پرسش قرار گیرد: از خود، در خود و با خود پرس و جو کند، مورد پرس و جو قرار گیرد، در، با و از دیگران و چیزها پرسش کند: چه می‌خواهم؟ چه می‌خواهد؟ چه می‌خواهند؟ منظورم چیست؟ منظورشان چیست؟ منظورم چیست؟ منظورم و یا منظورشان از آمدن، نیامدن، این یا آن سخن را گفتن، به این یا آن نگاه کردن، این یا آن حرکت را نمودن... چیست؟ چه می‌خواهم؟ چه می‌خواهند؟...

هنگامه‌های پاسخ دادن: پاسخ دادن و پاسخ شنیدن آفریده همزمان مشاهده و پرسش کردن است: با هر پاسخ هر فرد در گروه مورد مشاهده قرار می‌گیرد و به مشاهده گروه می‌پردازد، پرسشی را در خود و دیگران، از خود و دیگران و با خود و دیگران برمی‌انگیزد.

پاسخها پرسشهایی می‌آفرینند و پرسشها مشاهده‌های تازه‌ای در پی دارند: در همزمانی مشاهده، پرسش و پاسخ است که آهنگ دانش‌پژوهی در آزادی‌درمانی گروهی نواخته می‌شود. اگر گروه با پشتوانه‌های دانشی پیدا شده باشد پاسخها داده‌های پژوهشی، امکانات تشخیصی و پدیده‌های درمانی است.

۲- تلاشهای دانش‌ورزی در آزادی‌درمانی گروهی:

بکار بردن داده‌های پژوهشی، تشخیصی و درمانی در گروه، افراد و چیزهای داخل و بیرون از گروه دانش‌ورزی است: هر پاسخ گزینه‌ای برای ساختن آزمونهای تشخیصی سالم و ناسالم بودن حالتها و رفتارهای فردی و گروهی است. پاسخها برداشت‌های پژوهشی پایا، سالم ساز و بهداشتی برای پیشگیری و درمان است: پاسخها آگاهی‌ها را افزایش می‌دهند و همزمان آزادی و خواست در گروه افزوده می‌گردد. بیاری پاسخها، حالتها، رفتارها، گفتارها، هیجانها، خیالها، رمزا (نمادها)... حرکتها، ارتباطها... در فرد و گروه معنی پیدا می‌کند.

تلاشهای دانش‌ورزی در آزادی‌درمانی گروهی، بکار بستن پاسخهاست در مورد افراد و چیزها: با کاربرد هر پاسخ، در هر یک از تلاشهای فردی و گروهی آن تلاش را معنایی می‌دهیم که در پاسخ است.

۳- تلاشهای دانش‌پردازی در آزادی‌درمانی گروه:

دانش‌پردازی توان فرانگری به تلاشهای دانش‌پژوهی و دانش‌ورزی است: هر چه پرسشها افزایش یابد دانش گسترده‌تر می‌شود و هر چه پاسخها زیاد گردد دانش آزادی‌درمانی گروهی ژرفتر می‌گردد.

فرانگری توان گسترده و ژرف دیدن دانش است: با فرانگری در پرسشها و پاسخهایی که در نشست‌های آزادی‌درمانی گروهی پیدا می‌شود، به تلاشهای تشخیصی، پژوهشی و درمانی گروه معنی و جهت می‌دهیم. با پردازش آنها دیدگاهمان را گسترده‌تر و ژرفتری می‌سازیم.

در فرانگریهای شهودی، آزادی، آگاهی و خواست بارورتر می‌گردد. آفرینندگی پیش از پیش بکار می‌افتند و امکان باهم‌نگری مشاهده‌ها، پرسشها و پاسخها فراهم می‌گردد: معناهای تازه آفریده می‌شود و تلاشهای افراد و گروه جهت پیدا می‌کند:

هر یک از افراد با پرسشها و پاسخهای خود و دیگران نخست معنی و جهتی برای حالتها، رفتارها، گفتارها، ارتباطهای... خود و گروه می‌یابند، پی‌گیری نشستهای گروهی امکان می‌دهد تا با فرانگری در معنی‌ها و جهت‌های یافته شده گسترده‌تر و ژرفتر پیدا کنیم و داده‌های پژوهشی، تشخیصی و درمانی تازه‌تری آفریده شود.

(V)

آسیب‌زایی و آسیب‌زدایی

در نمای (۱) پویایی دانش، در بخش پرسشها، نخستین قسمت، هستی‌هایی را که هنگامه‌های آزادی‌درمانی بطور عام، و آزادی‌درمانی گروهی بطور خاص است. به پرسش می‌گذاریم: هستی درمانگر و درمانجویان زمینه و زیرساز اصلی فضاهای بالینی است. مجتمعا و هنگامه‌های آزادی‌درمانی گروهی اگر از، با و در آزادی، آگاهی و خواست نباشد، آسیب‌زا است: تعادل یا عدم تعادل، تشدید و یا تضعیف، آزادی، آگاهی و خواست در برپایی گروه و در روابط درمانگر و درمانجویان، زمینه‌ساز آسیب در حالتها، رفتارها و گفتارها... می‌شود، گروه و روان‌درمانگر بجای سلامت به یکدیگر آسیب می‌رسانند و درمانجویان آسیب‌دیده می‌شوند، درمانگر و درمانجو، هر یک بنوبه خود هنگامه‌هایی از سلامت و بیماری هستند. روان‌درمانگران نخست در دوره‌هایی که برای آموزش و آماده‌سازی است شرکت می‌نمایند تا حساسیت لازم برای پژوهش، تشخیص و درمان در فضاهای بالینی را پیدا کنند. در

غیر این صورت در تلاشهای دانش پژوهشی: مشاهده‌ها، پرسش‌ها و پاسخها: تلاشهای دانش‌ورزی، معنی دادن و تلاشهای دانش‌پردازی، جهت دادن به پاسخها دچار آسیب می‌شوند: آزادی‌درمانی گروهی پایانی و روانی دانشی خود را در کنشهای پژوهشی، تشخیصی و درمانی و آموزشی از دست می‌دهد.

سلامت گروه و اعضا با فراوانی پرسشها گسترده‌گی می‌یابد و با افزایش پاسخها ژرفتر می‌شود با کاربرد پاسخها در وضعیتهای گوناگون به سلامت پیدا شده معنی می‌دهیم و با گسترش دادن و ژرفا بخشیدن معنی‌ها، آنها را جهت‌دار می‌سازیم.

آشنایی و بیگانگی: سلامت‌یابی در آزادی‌درمانی گروهی در آن است که مراجعه‌کنندگان با نام کوچک با هم آشنا شوند، از بیگانگی بدرآیند. و از منظور یکدیگر در پیوستن به گروه آگاه شوند: در آشنایی و بیگانگی افراد در گروه وضعیتهایی چند پیدا می‌شود.

آشنای بیگانه و بیگانه آشنا: اگر در آغاز فردی خود را نام برد ولی منظور از آمدن را نگفت، آشنای بیگانه است. و یا نام خود را نگفت ولی منظورش را از آمدن گفت بیگانه آشنا است. در این موقع ممکن است، سایر افراد از او بخواهند که آشنایی را کامل کند، وگرنه روان‌درمانگر از او می‌خواهد که آشنایی را کامل کند و بیگانگی را کنار بگذارد: "منظورتان چه بود که نام یسا خواست خود را از آمدن نگفتید؟"...

از خود بیگانه: در گروه، فردی از خود بیگانه است که منظور خود را در گروه می‌گوید ولی نام خود را از یاد برده است: وقتی یک فرد نام خود را نگوید، تمام گروه احساس از خود بیگانگی دارد: هر فرد هنگامه‌ای از مجتمع گروه است و آنچه در هر هنگامه است تمام گروه را همتای خود می‌سازد.

بیگانگی از خود: در گروه فردی بیگانه از خود است که نام خود را در گروه می‌گوید ولی منظور خود را از آمدن در گروه از یاد می‌برد: وقتی یک فرد منظور خود را از آمدن نگفت تمام گروه احساس بیگانگی از خود دارد: هر فرد هنگامه‌ای از مجتمع گروه است. آنچه در مجتمع اتفاق می‌افتد در تمام هنگامه‌ها طنین‌انداز می‌شود و تمام افراد را همتای خود می‌سازد. آشنای آشنا: وقتی تمام افراد گروه نام و منظور از آمدن خود را می‌گویند در این حال، همه برای یکدیگر آشنای آشنا هستند.

بیگانه بیگانه: وقتی افراد گروه نام و منظور خود را از آمدن نمی‌گویند، در این حال افراد بیگانه از یکدیگر هستند و گروه بیگانه بیگانه از خود است.

بیگانه و بیگانگی: بیگانه فرد یا گروهی است که نام و منظوری ندارد و بیگانگی در بی‌نامی و بی‌منظوری است.

آشنا و آشنایی: آشنا فرد یا گروهی است که نام و منظوری دارد و آشنایی در نام و منظور داشتن است.

(۸)

روشها و شیوه‌ها

پرسشها و پاسخها:

پرسشهایی که با چرا؟ به چه علت؟ با راهنمایی و بواسطه چه کسی آمده‌ای؟... برخاسته از دیدگاه‌هایی است که رفتارها و حالت‌های آدمی را تابع علتها، اجبارها، تاکیدها، بایدها،... می‌داند و او را بدون آزادی در چهارچوب قواعد و دستورالعملهای متناسب به انسان و طبیعت اسیر می‌پندارد و با طرح آنها آسیب‌دیده‌تر می‌سازد.

د- امروز دیگری چرا مراجعه کرده‌ای؟

م- نمی‌دانم به چه علت از تنهایی می‌ترسم؟

د- گفتم در اینگونه موارد تنها ن خواب و یا وقتی از منزل بیرون می‌روی یک نفر همراهت بیاید؟

م- به هرکس می‌گویم، جواب می‌دهد، نباید بترسی چرا بین خودی می‌ترسی، پدرم و مادرم و خودم مرتب تلقین می‌کنیم: من نباید بترسم اما نتیجه ندارد، روز بروز بدتر می‌شوم.

واژه‌های نباید، چرا، به چه علت بویژه اگر با هیجان تکرار شود...

آسیب‌زاست: این واژه‌ها احساس بازپرسی و بازخواست کردن برمی‌انگیزد و وابستگی و بچه‌وش بودن را دامن می‌زند...

پرسشهای منظورت چیست؟ چه می‌خواهید؟... چگونه آمده‌اید؟...

به آزادی و خواست درمانجو تکیه می‌کند، اتکا بخود و نبود وابستگی را تقویت می‌کند پاسخها هر چه روشن و متمایز و در رابطه با گروه و حالتها و رفتارهای فرد در گروه باشد و یا در رابطه با افراد دیگر گروه و آنچه در گروه می‌گذرد باشد، سلامت بخشتر است: وقتی می‌پرسیم:

- منظورتان از آمدن، امروز و اکنون در این گروه چیست؟ پاسخهایی چند نشان سلامت است: - آمده‌ام تا رفتار و حالات خود و دیگران را در گروه مشاهده کنم، به پرسش بگذارم و پاسخیابی کنم؟

- آمده‌ام تا حالتها و رفتار دیگران با خودم و رفتار و حالتهای خودم را با دیگران مشاهده کنم به پرسش بگذارم پاسخیابی کنم؟

- آمده‌ام تا رفتار و حالتهای دیگران را در رابطه با یکدیگر مشاهده کنم به پرسش بگذارم و پاسخیابی کنم؟

- آمده‌ام تا بگویم آگاهی‌هایی را که از حالتها و رفتارهای خود یافته‌ام چگونه، کجا، بکار بستم؟

- آمده‌ام تا بگویم برداشتهایی را که از رفتار و حالتهای خود و دیگران داشتم در کجا، چگونه بازیابی کردم؟

پاسخهای کلی و مبهم، فرد و گروه را در وضعیت بیگانگی و ناآشنایی قرار میدهد: با طرح مکرر پرسشهای: "منظورت چیست؟ چه می‌خواهی؟ امکان می‌دهیم تا فرد و گروه به پاسخهای روشن و متمایز برسند و از بیگانگی و ناآشنایی بدر آیند.

آسیب‌دیدگی و آسیب‌زایی همراهان: از لحظه‌ای که درمانجو با درمانگر ارتباط برقرار می‌کند، حضور و یا واسطه شدن پدر، مادر، همسر و دوستان... بعنوان میانجی در بزرگسالان پذیرفتنی نیست: از آزادی، آگاهی و خواست آنها می‌کاهد: در خردسالان همراهی پدر و مادر بیشتر به منظور آشنا شدن خود آنهاست از آنچه در گروه خانواده‌شان می‌گذرد: در روان‌درمانی‌های انفرادی، خانوادگی و گروهی توضیحات و دخالت همراهان نمودی آسیب‌دیده از وضعیتهای چهارگانه برون‌فکنی، برون‌مایی، درون‌فکنی و درون‌مایی خود آنهاست. در چنین حالی با

پرسشهای بیشتر فرصت می‌دهیم تا همراهان پدر، مادر... وضعیت حالتها، رفتارها، ارتباطهای آسیب‌دیده و آسیب‌زای خود را، در رابطه با کودک، نمودار سازند.

گامها

در مجتمعه‌ها و در هنگامه‌های آزادی‌درمانی گروهی آموزش، پژوهش و درمان همزمان اتفاق می‌افتد. در اینجا تلاشهایی را که از آغاز تا انجام یک دوره آزادی‌درمانی صورت می‌گیرد در چند گام توضیح می‌دهیم:

نخستین گام: برپایی کارگاه

پویایی فضای روان‌درمانی گروهی ایجاب می‌کند که ما بتوانیم این فضاها را در جایگاه‌های آموزشی، اداری، کارخانه‌ها، بیمارستانها، فضاهای باز طبیعت، دشتها، کوهها تشکیل دهیم. حجم و ابعاد فضا در هر جایگاه متناسب با تعداد شرکت‌کنندگان متغیر است فضای هر کارگاه از دو لایه درست شده است، لایه داخلی دایره یا بیضی است که مراجعین در کناره آن قرار می‌گیرند لایه دوم برای دستیاران، دانشجویان و پژوهشگران... است که ممکن است در گرداگرد آن با فاصله کم قرار گیرند بیشتر اوقات این دو لایه درهم و با هم می‌شود و همه شرکت‌کنندگان اعم از روان‌درمانگر و دستیاران او در یک دایره قرار می‌گیرند. وضعیت نشستن در گروه بگونه‌ایست که نمایی در جایگاه صندلی، مبل، یا زمین نیست. شکل‌گیری آن تابع وسعت و محل نشستن و تعداد مراجعین است. افراد برحسب دیر یا زود آمدن، خودخواست، جایگاه خویشتن را تعیین می‌کنند. اشکال متداول نشستن را در طرحهای زیر آورده‌ایم:

نماها

طرحهای او ۲ فضای یک لایه، و طرحهای ۳و ۴ فضاهای دو لایه گروه است نقطه‌چین‌ها جایگاه نشستن: است علامت (x) گذرگاه و برای آمد و شد افراد از بیرون یا درون گروه است لایه دوم برای کسانی بکار می‌رود که برای مشاهده، بصورت میهمان برای یک یا دو جلسه حضوری می‌یابند اگر تعداد جلسات آمد و شد افراد بیش از سه جلسه باشد از همان ابتدا لایه نخست را انتخاب می‌کنند روان‌درمانگر آمد و رفت افرادی را که در لایه دوم قرار می‌گیرند برای گروه توضیح می‌دهد و از آنها می‌خواهد که "نام" و منظور از آمدن خود را بگویند. بدین ترتیب برای گروه آشنای آشنا، می‌شوند.

گام دوم: اعلام آمادگی

درمانگاه، موسسه، بیمارستان و یا مرکز بهداشت روانی که کارگاه آزادی‌درمانی گروهی برپا کرده است. با توجه به کنشهایی و هدفهایی که دارد آگهی‌های ویژه‌ای منتشر می‌کند: **آگهی:** برای روانشناسان بالینی و روانپزشکان برای ایجاد حساسیت و بازآموزی در دو دوره ۱۵ جلسه دوره نخست بعنوان مراجع در رواندرمانی گروهی قرار می‌گیرند، دوره دوم در کارگاههایی که خود تشکیل داده‌اند برای رواندرمانی‌های انفرادی، خانواده‌درمانی و گروه‌درمانی موردهایی را که با دشواری در کارگاه خود برخورد کرده‌اند به نشستهای کارگاه آزادی‌درمانی گروهی می‌آورند، رواندرمانگر با طرح پرسشها به بازیگری و بازدرمانی مراجع می‌پردازد این شیوه را در رواندرمانی‌های انفرادی و خانواده‌درمانی بکار می‌بریم: فایده‌مندتر است که موردهای دشوار، با تمام افراد خانواده دعوت شوند تا بتوانیم از دیدگاه مجتمع‌های روان‌فضای پویا به بازنگری حالتها و رفتارهای فردی - خانوادگی پردازیم، مجتمع خانواده حدفاصل میان مجتمع فردی و گروهی است.

گام سوم: پذیرش در گروه

روز قبل با وقت قبلی هر یک از مراجعین نشستی با رواندرمانگر خواهند داشت در آن نشست شرح حالی از مراجع گرفته می‌شود: نام، سن، تحصیلات، شغل، آدرس، تلفن. حالتها و رفتارها و گفتارهایی را که در چهار وضعیت برونفکنی، برونمایی، درونفکنی، درونمایی نشان می‌دهد ثبت می‌کند. و نمونه‌ای از **گزارشنامه** را در اختیار او می‌گذارد تا در انتهای هر نشست وضعیت خود را در ثبت نماید و به رواندرمانگر بازگرداند. در پایان هر نشست **گزارشنامه‌ای** که طرح آن را در اینجا مشاهده می‌نمایند به درمانجو سپرده می‌شود تا در فاصله نشستها در فضاها و حوادث روزانه زندگانی وضعیتهای برجسته خود را یادداشت نماید و در آغاز نشست بعدی به رواندرمانگر بسپارد.

یادآوری: ثبت گزارشنامه‌ها به درمانجو امکان می‌دهد که پیوسته حالتها، رفتارها و گفتارهای... خود را به بگذارد، پاسخ‌یابی کند... و بدین وسیله تلاشهای سلامت‌بخشی خود را تقویت کند.

کارگاه آموزشی پژوهشی، تشخیصی و درمانی گزارشنامه آزادی‌درمانی گروهی

نام و نام خانوادگی سن تحصیلات شغل تلفن

وضعیتها

برونفکتنی: حالتها و رفتارها ای-که-که دیگران چیزها نسبت می‌دهد	برونمای: حالتها و رفتارها پی که روابط با دیگران و چیزها نشان می‌دهد.	درون فکتنی: حالتها و رفتارهایی که بخود نسبت می‌دهد.	درونمای: حالتها و رفتارهایی که در خود نشان می‌دهد.

گام چهارم: پذیرش گروه
در آزادی‌درمانی گروهی، گروه آزاد است: مراجعین می‌توانند بیابند، نیابند، ادامه بدهند و ادامه ندهند، دیر یا زود وارد گروه شوند و یا از گروه خارج گردند: چگونگی موضع‌گیری خود را در رابطه با گروه در آغاز - با پاسخ دادن به پرسش منظورتان از آمدن چیست؟ روشن می‌سازند و در پایان هنگام واگذاری گزارشنامه‌ها به اطلاع گروه می‌رسانند.

(۱۰)

تلاشهای روان‌درمانگری

۱- تلاش در آگاهی دادن:

آگاهی همسانی و همراهی خواستن با آزاد بودن است.

آگاهی دادن در آغاز نشست: روان‌درمانگر در نخستین لحظه تشکیل گروه به مراجعین می‌گوید: "قبل از آنکه بفرمایید، منظورتان از آمدن به گروه چیست؟ یادآور می‌شویم که هر چه در اینجا می‌گذرد محرمانه است، کسانی که به گروه می‌آیند آزادانه، آگاهانه بنا خواست

خودشان می‌آیند. در صورتی که نخواهند بیابند در پایان این نشست به گروه اطلاع می‌دهید و اگر پس از رفتن تصمیم به نیامدن گرفتید بلافاصله روان‌درمانگر یا همکار او را آگاه می‌سازید.

آگاهی دادن در ادامه نشست: آگاهی دادن از هماهنگی و ناهماهنگی^۱ و از متعادل و نامتعادل بودن^۲ حالتها، رفتارها و گفتارها است: در گروه حالتها، رفتارها و گفتارها در چهار وضعیت برونفکنی، برونمایی، درون‌فکنی و درون‌نمایی مشاهده شدنی است، هر یک از این وضعیتها در فضای روان‌درمانی نشان آن است که حالتها، رفتارها و گفتارهای مربوط به آن وضعیت، در هر یک از افراد، بیرون از گروه، در فضاهای رویارویی با اشخاص و افراد دیگر بیشتر بروز می‌کند. در صورتی آسیب‌دیده است که آزادی، آگاهی و خواست در آنها زیاد و کم می‌شود: **ناهماهنگ** است و با قیدهای خیلی، زیاد... همراه می‌شود و اگر با تنش و هیجانهای تکراری همراه شود نامتعادل می‌گردند.

روان‌درمانگر وضعیتهای ناهماهنگ و نامتعادل را در گروه بازگو می‌کند و آگاهی می‌دهد: "این حالت، رفتار و گفتار... در این آقا و خانم بیرون از اینجا در رویاروایی که با اشخاص و یا افراد دارد ظاهر می‌شود و ایشان برای هماهنگ و متعادل کردن آن آمده است، هر رفتار و حالی که در اینجا هماهنگ و متعادل شود بیرون از اینجا نیز چنین خواهد شد..."

ویژگی‌های آگاهی دادن در دیدگاه هنگامه‌ها: تفاوت تلاشهای آگاه‌سازی روان‌درمانگری در دیدگاه هنگامه‌ها با تمام روان‌درمانیهای گروهی، فردی و خانواده‌درمانی‌های دیگر در چند زمینه است:

۱- در آزادی‌درمانی گروهی، آگاهی دادن از حالتها و رفتارهای هر یک از افراد و تمام گروه، در رابطه با یکدیگر و با روان‌درمانگر، است در حالی که در دیدگاه‌های دیگر بیشتر به تعبیر و تفسیر روابط، مراجع با روان‌درمانگر پرداخته می‌شود.

۲- در آزادی‌درمانی گروهی، آگاهی دادن در چهار وضعیت برونفکنی، برونمایی، درون‌فکنی و درون‌نمایی است در حالی که در دیدگاه‌های دیگر بیشتر به برونفکنی‌ها و درون‌فکنی‌ها توجه می‌شود.

۳- در آزادی‌درمانی گروهی حالتها و رفتارهای هر فرد طنین آهنگهایی است که در گروه نواخته می‌شود و آنچه در هر فرد اتفاق می‌افتد در تمام گروه بازتاب دارد. "افسرده دل افسرده

^۱ ناهماهنگی، در زیادی و کمی آزادی، آگاهی و خواست در حالتها، رفتارها و گفتارها است
^۲ نامتعادل بودن: در زیادی و کمی تنشها، هیجانها، لرزشها، ... در حالتها، رفتارها و گفتارها است.

کند انجمنی را": مراجعین را از تغییر حالت و رفتارهای خودشان در رابطه با تغییراتی که در مجتمع روان‌درمانی پیدا می‌شود و از اثری که گفته‌ها و رفتارهایشان در گروه می‌گذارد آگاه می‌سازیم.

نمونه:

د- به مراجعی که می‌خندد: منظورتان از خندیدن چه بود؟

م- درحالی که پاسخ می‌دهد به خندیدن ادامه می‌دهد: هیچی ... همینطوری.

د- منظورتان از همینطوری چیست؟ (صدای خنده بلندتر می‌شود و بقیه افراد گروه نیز شروع به خندیدن می‌کنند.)

م- با خنده‌ای بلندتر پاسخ می‌دهد: (هیچی، هیچی...) در این موقع صدای خنده گروه نیز بلندتر می‌شود.

د- آگاهی می‌دهم هر حالت و رفتار مانند خندیدن و... در هر یک از ما، کل گروه را تحت تاثیر قرار می‌دهد (گروه ساکت شد و افراد از خنده بازایستادند) این حالت و حالت‌های مشابه آن را مانند گریستن، دادزدن، ترسیدن، پرخاش کردن،... را در بیرون گروه در درون خانواده، دوستان، کلاس درس، خودتان و در دیگران مشاهده و به پرسش بگذارید و در نشست آینده گزارش کنید:

آگاهی دادن در مدت و زمان:

از آغاز با پرسش درمانجویان روبرو می‌شویم: درمسان چقدر طول می‌کشد؟ چند جلسه

است؟ آیا من خوب خواهم شد؟ کسان دیگری مانند من بوده‌اند؟...

آگاهی: "آقا، خانم روان‌درمانی طولانی است اما چیزهایی آن را کوتاه می‌کند: جوانی، هوش، فرهنگ و همکاری، اینهمه را دارید کافی است بکار بگیرید، بکار هم گرفته‌اید که آمده‌اید اینجا علاوه بر این مثالی برایتان می‌زنیم:

یک نفر می‌رفت به شهر از یکی پرسید:

- "کی می‌رسم به شهر؟"

- "راه برو"

- می‌پرسم: "کی می‌رسم به شهر؟ آیا این راه به شهر می‌رسد؟ چه مدت طول می‌کشد تا به شهر برسم..."

- می‌گویم: "راه برو"
چند قدم که رفت، به او گفته شد:
- "دو ساعت دیگر به شهر می‌رسی!
- چرا اول نگفتی؟
- من که، راه رفتن ترا ندیده بودم!
- منظورت چیست؟
- راه رو! هر چه بیشتر و سریعتر راه برود زودتر به شهر می‌رسد!
م- منظورتان از این مثال چه بود؟
د- همکاری کردن همان راه رفتن است: هر چه بیشتر همکاری کنیم زودتر سالم می‌شویم!
م- منظورتان از همکاری کردن چیست؟
د- به کار بستن آگاهی‌هایی است که در هر نشست می‌دهم تا نشست بعد!
م- می‌خواهم بدانم، با بکار بستن آگاهی‌ها من چگونه سالم می‌شوم؟!
د- هر نشستی که اینجا می‌آید مانند آن است که شستشو بدهیم، پانسماں کنیم. یک روز
آخرین پانسماں دارید، مشاهده می‌کنید، که سالم شده‌است، ولی یاخته‌های بدنی - روانی
نمی‌گویند ما دادیم خوب می‌شویم، ...
م- در این فاصله من چکار کنم؟
د- کافی است از پانسماں مراقبت کنید.
م- چگونه؟
د- مراقبت از پانسماں بکار بستن آگاهی‌هایی است که می‌دهیم، هر آگاهی مانند یک دارو است،
آن را مصرف کنید.

۲- تلاش در خواستن:

خواستن، همسانی و همراهی آگاه بودن با آزاد بودن است.
تکیه به خواست و خواستن، در تمام هنگامه‌های آزادی‌درمانی، از پشتوانه‌های دانشی بودن آن
است. نمونه زیر چگونگی تلاشهای رواندرمانگر را در ارزش نهادن به خواست مراجع نشان
می‌دهد:

در خواست برای آمدن (تلفنی):

م- آقا وقت می‌خواهم.

د- منظورتان چیست؟

م- می‌خواهم برای روان‌درمانی مراجعه کنم.

د- برای خودتان می‌خواهید؟

م- نه برای یکی از دوستانم.

د- اگر برای خودتان می‌خواهید وقت می‌دهم، به دوستان بگویید: "هر کس می‌خواهد مراجعه

کند با خواست خودش، وقت می‌گیرد. اگر کسی می‌خواهد او را همراهی کند با خواست او

اینکار را می‌کند.

م- این فرزند من است، اینجا نشسته

د- تلفن را بدهید به خودش

م- سلام، وقت می‌خواستم.

د- برای خودتان می‌خواهید؟

به کودکان تا حدی که می‌توانند گفتگوی تلفنی بکنند، وقت می‌دهیم. در غیر این صورت به

پدر و مادر گفته می‌شود که وقت را به درخواست شما و برای شما می‌دهیم، می‌توانید با

کودکان بیایید.

- خواستن برای ماندن و یا نماندن.

د- در آغاز نشست می‌گویید: همانطور درخواست کرده‌اید، آمده‌اید، هر وقت بخواهید

می‌توانید گروه را ترک کنید. ادامه بدهید یا ندهید، هر جا که بخواهید بنشینید. و هر چه را که

می‌خواهید بگویید، بپذیرید، یا رد کنید.

۳- تلاش روان‌رمانگری در آزاد بودن

آزادی: همسانی و همراهی خواستن و آگاه بودن است

م- وقت می‌خواهم.

د- ساعت ... می‌توانید بیایید؟ اگر نتوانستید اطلاع دهید.

آزادی در گروه:

د- قبل از آنکه بفرمایید برای چه آمده‌اید یادآوری می‌کنم: همه ما در آمدن، نیامدن سخن گفتن

یا نگفتن، پرسیدن و پاسخ دادن، بیرون رفتن و نشستن، ایستادن ... آزادیم.

م- (یکی از مراجعین): آزادم که داد بکشم، بخوابم...؟!۰۰۰!

د- منظورتان از داد کشیدن یا خوابیدن چیست؟

م- منظورم آن است که آزادم؟

د- منظورتان از آزاد بودن چیست؟

م- شما گفتید آزادم هر کاری را بکنیم و هر چه می‌خواهیم بگوئیم!

د- شما از داد کشیدن و خوابیدن چه می‌خواهید؟

م- می‌خواهم نشان بدهم که در اینجا، در این گروه آزادم؟

د- منظورتان از این گروه چیست؟

م- آزادی‌درمانی گروهی

د- حالتها و رفتارتان در اینجا مینیاتوری از حالتها و رفتارهایی است که بیرون از اینجا دارید. اگر در اینجا رفتارهای آزادانه شما با آگاهی و خواستتان بروز کند، آرام، هماهنگ و متعادل باشد، بیرون از اینجا نیز چنین خواهد بود و این نشان سلامتی است که بخاطر آن آمده‌اید.

یادآوری: در این مثال روان‌درمانگر، رفتار و گفتار آسیب‌دیده درمانجو را درباره آزادی سالم‌سازی می‌کند. مراجع به جایی می‌رساند که آزادی را در همراهی آگاهی و خواست بشناسد.

(۱۱)

نمونه‌ها و موردها

آزادی‌درمانی گروهی، انفرادی و خانوادگی خاستگاه وضعیتها و تلاشگری‌های دانشی یکسان دارند: برای روشنگری بیشتر سه مورد در آزادی‌درمانی انفرادی، خانوادگی و گروهی مثال می‌آوریم.

مورد نخست آزادی‌درمانی انفرادی^۱

مورد نخست: آزادی‌درمانی انفرادی

با عنوان هنگامه‌های سقوط نمایش جامعی از کاربرد دانشی دیدگاه آزادی‌درمانی آورده‌ایم و در آن همسانی و همزمانی پژوهش، تشخیص و درمان را و روشن کرده‌ایم: ملاحظه خواهید کرد که چگونه می‌توان برای تشخیص هر حالت و رفتار آسیب‌دیده در سنین مختلف بسا تکیه به یک یا چند مورد آزمونهایی با اعتبار بیش از ۹۵٪ درست کرد. و نشان داده‌ایم که چگونه از آغاز تا انجام هر نشست روان‌درمانی تمام وضعیت‌های دانشی را مورد توجه قرار دهیم و از آسیب‌دیدگی تلاش‌های دانشی جلوگیری کنیم و در آماده‌سازی روان‌درمانگران جوان و دانشمند کوشش نماییم.

نمای تلاش‌های آزادی‌درمانی

– دیدگاه

- ۱- تلاش‌های دانش پژوهی هنگامه نخست: مشاهده وضعیت مراجع
هنگامه دوم: درگیری‌ها، پرسش‌ها، پاسخ‌ها، گسترده‌ی دانشی
هنگامه سوم: حساسیت‌ها، ژرفابخشی دانشی

- ۲- تلاش‌های دانش‌ورزی هنگامه چهارم: معنی‌دهی و معنی‌یابی

هنگامه پنجم: فرانگری‌ها، برداشتها و ره‌آوردها

- ۳- تلاش‌های دانش‌پردازی

هنگامه ششم: فرانگری در فرانگری‌ها: جهت دادن

این تلاش‌ها را در آزادی‌درمانی انفرادی، خانوادگی و گروهی نشان می‌دهیم.

^۱ دیدگاه آزادی‌درمانی انفرادی را در شماره ۲۱ تا ۲۴ تازه‌های روان‌درمانی آورده‌ایم و خانواده‌درمانی را در شماره ۲۵ و ۲۶ روشن ساخته‌ایم. در اینجا با ارائه موارد و نمونه‌ها در وضعیت‌های سه‌گانه: دانش پژوهی، دانش‌ورزی و دانش‌پردازی دانشی بودن تلاش‌های روان‌درمانی را نشان می‌دهیم.

نمونه آزادی‌درمانی انفرادی

هنگامه‌های سقوط^۱

چکیده:

گروه زیادی از معتادین پس از ترک در اندک زمانی سقوط می‌کنند: از مراکز بازپروری و زندانها بیرون می‌آیند بجای بازگشت به خانه به آغوش فروشندگان مواد پناه می‌برند، در ۲۰ سال گذشته، از چند هزار مراجع معتاد به دفتر پژوهشهای بالینی، برخی تا ۴۰ بار ترک کرده و سقوط نموده‌اند و پرسشهایی را برانگیخته‌اند:

- آیا این گروه سرنوشت و حوادث ویژه‌ای در دوران کودکی و نوجوانی داشته‌اند؟

- در دنیای عواطف، نیازها، تمایلات، اوهام و تعارضات آنها چه می‌گذرد؟

- سرگردانی آنان در وابستگی به اعتیاد چه پایه‌ای دارد، چگونه جهت و معنی پیدا می‌کند؟

- چه تلاشها و شرایطی را برای بازداری آنان از سقوط یا کاهش سقوطها می‌توان داشت؟

- آیا انحرافات و اختلالات جنسی در شروع، ترک و سقوط اعتیاد نقش دارد؟

واژه‌های کلید: هنگامه‌های اعتیاد، سقوطهای معتاد، دوگانگی‌های معتاد، اختلالهای جنسی معتاد، انحرافات جنسی معتاد، آزمون سقوط در اعتیاد.

درآمد:

تا ده سال پیش تحت تاثیر پژوهشگران اروپایی^۲ بویژه آنهایی که در فرانسه بودند اعتیاد را نوعی وابستگی عمیق عاطفی می‌دانستیم که جانشین نیازهای مادرزادی به وابسته بودن، می‌شود و وابستگی عاطفی به هر چیز و هر کس می‌تواند باشد: اعتیاد به شراب، قمار، انواع مواد

^۱ این گزارش به دانشگاه علوم پزشکی استان زنجان - همایش سراسری اعتیاد (چالشها و درمانها) ۸ تا ۱۰ آبان ۱۳۸۱ با عنوان: هنگامه‌های سقوط ارائه شده است

^۲ در سال ۱۳۲۵ فرصت مطالعاتی برای اعتیاد به لیون فرانسه رفتم و مهمان پروفسور برژه Pr. Bergere رئیس موسسه پیش‌گیری و بازداری اعتیاد در دانشگاه لیون بودم. ره‌آوردهای این سفر را در چند کنگره و گردهمایی در کرمان و همدان ارائه دادم و تفصیل آن را در ویژه‌نامه‌ای که در این فصلنامه درباره اعتیاد خواهیم داشت می‌آورم.

مخدر... به همنشینی با دوستان، به ورزش، به مطالعه و پژوهش ... دیدگاه وینیکت^۱ با واژه "وابستگی"^۲ بیش از همه این حالتها و رفتارها را توجیه می‌کند. گزارشها، پژوهشها و آموزشهایی که به دانشجویانم می‌دادم در سراسر دهه شصت متکی به دیدگاه او بود.

در دهه اخیر با ژرفنگری در حالتها و رفتارهای معتادین، در قالب دیدگاه تازه‌ای که دربارۀ پژوهشها، تشخیصها و درمانهای بالینی پیدا کرده‌ام. به بازنگری در تلاشها و دیدگاههای گذشته پرداختم. در گزارش حاضر نخست فشرده‌ای از دیدگاه خود را آورده‌ام سپس با ارائه دو مورد برداشت‌هایم را در سبب‌شناسی، گرایش، ترک، سقوط و درمان اعتیاد ره‌آورد کرده‌ام.

باور دارم که بسیاری از پژوهشگران بالینی به آنچه من دسترسی پیدا کرده‌ام نزدیک شده‌اند ولی شرایط بگونه‌ای بوده است که بر آن سرپوش گذاشته‌اند و حتی در برابر آنهایی که شهادت دانشی اینکار را داشته‌اند به مخالفت برخاسته‌اند. از دانشجویان و پژوهشگران جوانی که هنوز شجاعت، تقوی و عدالت دانشی در آنان زنده است می‌خواهم که نوشته‌های مرا شتاب‌زده پذیرش یا رد نکنید. اگر آنها را به تجربه بگذارید، مطمئن باشید، فراوانتر از من به واقعیتهای تازه دست می‌یابید و به من و بر من فخر خواهید داشت.

دیدگاه:

پژوهشها، تشخیصها و درمانها را در فضا‌های بالینی انجام می‌دهم: فضا‌های بالینی از رویارویی یک انسان با انسانی دیگر و با چیزها پیدا می‌شود بزرگترین واحد آن را مجتمع روان‌فضای پویا^۳ و کوچکترین را هنگامه^۴ می‌گوییم. از ویژگیهای این فضا است:

- ۱- هر چه در کل مجتمع بروز می‌کند در تک تک هنگامه طنین انداز است و هر چه در هر هنگامه دیده می‌شود در کل مجتمع و در دیگر هنگامه‌ها پیدا شدنی است.
- ۲- در فضا‌های بالینی، تلاشهای پژوهشی، تشخیصی و درمانی یکسانی، همزمانی و اینهمایی دارند.

¹Winicotte

²Attachement

³Context psycho_space dynamique

⁴Instances

۳- پشتوانه‌های دانشی بودن پژوهش، تشخیص و درمان، در فضاهای بسالینی، در آن است که مراجع آزادانه، آگاهانه، محرمانه و خودخواست مراجعه کند و برای خدماتی که به او داده می‌شود پرداخت کند.

۴- تلاشهای دانشی در سه وضعیت بروز می‌کند: وضعیت دانش پژوهشی (مشاهده کردن، پرسش نمودن، و پاسخگویی)، وضعیت دانش‌ورزی بکار بردن پاسخها در افراد و چیزها (معنی دادن به حالتها، رفتارها، ارتباطها، گفتارها،...) وضعیت دانش‌پردازی جهت دادن به پاسخها و معنی‌ها، فرانگری آزادانه برای آفرینندگی، آینده‌نگری، گستردگی و ژرفا بخشیدن به تلاشها در تمام وضعیتها است.

۵- حالتها، رفتارها، گفتارها و ارتباطهای... هر فرد در رابطه با افراد و چیزها در چهار وضعیت بروز می‌کند:

- برونفکنی^۱ (بف): حالتها، رفتارها،... که به دیگران و چیزها نسبت می‌دهد.

- برون‌نمایی^۲ (بن): حالتها، رفتارها... که به دیگران و چیزها نسبت می‌دهد.

- درون‌فکنی^۳ (دف): حالتها، رفتارها... که به خود نسبت می‌دهد.

- درون‌نمایی^۴ (دن): حالتها، رفتارها... که در خود نشان می‌دهد.

مورد (۱)

تلاشهای دانش پژوهی^۵

هنگامه نخست: وضعیت

مرد جوان ۳۶ ساله روستازاده فرزند آخر خانواده ۹ نفری سه برادر و سه خواهر قبل از او بدنیا آمده است: کودکی را در محیطی دخترانه با خواهرها و دخترعموها گذرانده است از ۲۶ سالگی سیگار و از ۲۰ سالگی به تریاک رو می‌کند. بیش از ده بار ترک نموده در فاصله چند

^۱Projection

^۲Extrapolation

^۳Introjection

^۴Intrapolation

^۵ هر یک از موردها را در سه وضعیت دانش پژوهی، دانش‌ورزی و دانش‌پردازی روشنگری می‌کنیم. و تمام آنچه را که در نمای پویایی دانش آوردیم بکار می‌گیریم و تلاشهای پژوهشی، تشخیصی و درمانی خود را همزمان و همسان می‌سازیم. اینهمه همان آموزش است.

ماه سقوط کرده است. دارای همسری که ۷ سال کوچکتر است و فرزند سوم را در راه دارد. مادر ۶۰ ساله خانه‌دار و بیسواد درباره او می‌گوید: خیلی به من محبت می‌کرد بخاطر من خودش را سختی می‌داد، حتی در نوجوانی و بلوغ وقتی از دهی به ده دیگر می‌رفتم مرا سوار قاطر می‌کرد و خودش پیاده می‌آمد. هر وقت و هر چه می‌خواستم برو برگرد نداشت. اگر ۱۲ شب بود، می‌گفتم جای، بلند می‌شد جای را آماده می‌کرد، برادر و خواهرهایم می‌گفتن این ته تقاری است، لوسش کرده‌ای نتر است.

پدر ۶۵ ساله کشاورز کم‌سواد: مرا نسبت به برادرهای دیگرم بیشتر دوست داشت. پدرم مظلوم بود، سرش توکار خودش. مادرم با محبت‌های زیاد خودش مرا و پدرم را نگهداری می‌کرد پدرم هر چه مادرم می‌گفت انجام می‌داد و مادر هر چه من و پدرم می‌خواستیم فراهم می‌ساخت.

تجربه‌های جنسی و اعتیاد: از سه سالگی ضمن بازیهای بچگانه، تن‌نمایی و لمس کردن، با دخترها از ۱۰ تا ۱۴ سالگی تماسها و مالشهای جنسی با پسرها و تا حد همجنس‌گرایی و روسپی‌بازی داشته‌است: با دوستان هم‌جنس باز و در مجالسی که زن، شراب بوده است به تریاک آلوده می‌شود و در حالی که بی‌اختیار گریه می‌کرد و یا می‌خندید برای روان‌درمانی مراجعه کرده است.

هنگامه دوم: درگیریها (نشست سوم)^۱

د- چه کرده‌اید، چه گذشت، منظورتان از آمدن چیست؟

م- مشاجره بین خودم و خانمم: امروز همین که وارد شدم، احساس زن بودن کردم. لذتی که از بودن با شما می‌برم بیش از لذتی است که از نگاه یک زن می‌برم آرامش خاصی به من دست می‌دهد، وقتی در را برویم باز کردید حالت و رفتار محبت‌آمیز مادرم را از طرف شما احساس کردم، از همسرم، هم توقع محبت‌های مادرم را دارم. لذتی که از کشیدن تریاک می‌برم در بودن اینجا، با شما دارم.

د- منظورت از کشیدن تریاک چه بود؟

م- می‌خواستم بگویم کسی هستم، تیپ آدم‌های خلاف!

د- منظورت چیست؟

^۱ این مورد نزدیک به ۱۰ نشست مراجعه داشته است

م - لقب خلاف برایم جالب است، احساس قدرت و مردانگی می‌کنم، فکر می‌کنم یک چیزی هستم.

د- منظورت چیست؟

م - حالت خود کم‌بینی، منفی بودن

د- در خود کم‌بینی چه احساسی دارید؟

م - ترس، خودم را موث می‌بینم.

د- منظورت چیست؟

م - احساس می‌کنم آنچه چیزی که هستم، نیستم، آنچه که می‌خواهم نمی‌توانم باشم.

د- منظورت چیست؟

م - می‌خواهم مرد باشم همانطور که خلق شده‌ام. آدمی کامل و تمام عیار باشم، بجای خودش، با قدرت، باگذشت، هر جا گردن کلفتی و زور است من هم بتوانم گردن کلفتی و زور نشان بدهم و هر جا آدم افتاده است من هم افتادگی نشان دهم.

د- منظور؟

م - می‌خواهم مرد باشم، حالت زنانگی نداشته باشم، حالت زنانگی ناخواسته در من ظهور می‌کند مرا وادار می‌کند مانند مادرم محبت زیاد بکنم، نمونه‌اش رابطه با زن جوانی بود که به رسوایی کشید.

د- آخرین بار که تریاک کشیدی منظورت چه بود؟

م - میل جنسی، می‌خواستم بار دیگر قدرت، غرور و شادمانی بیشتری در رابطه با جنس مخالف پیدا کنم. می‌خواستم نشان بدهم. ترسو، ضعیف و بی‌اعتماد نیستم، طرفم تصور نکند. که من پخمه، شل و لمشت هستم، می‌خواهم اینها نباشم.

هنگامه سوم: حساسیتها^۱

د- آنچه گفتی خاطراتی را برایتان تداعی می‌کند؟

م - فیلمهای نیمه سوپر، زنیکه سرش و موهایش را می‌چرخاند حالت اضطراب در من ایجاد می‌شود.

^۱ چهار پرسش حساسیت: در دیدگاه هنگامه‌ها با تکیه به آزادی، آگاهی و خواست برای روشن کردن برجسته‌ترین حالتها و رفتارهایی است که مراجع در درگیریهایش، با افراد و چیزها، نشان می‌دهد و برای درمان آنها آمده است.

د- منظورت از حالت اضطراب چیست؟

م - آن زن مرا بیاد مادرم می‌اندازد ۱۴-۱۵ ساله بود، مادرم بدون روسری جلو آئینه نشسته بود. بدون لباس دیدشم با یاد او، احساس زن بودن می‌کنم، ناتوانی جنسی سراغم می‌آید. دچار اضطراب و وحشت می‌شوم. بعضی شبها نمی‌توانم راحت بخوابم. وقتی کنار خانمم هستم فکر مادرم بیشتر سراغم می‌آید. مضطرب می‌شوم. بیحس و ناتوان می‌شوم برای رهایی از این وضع تریاک می‌کشم.

د- منظورت چیست؟

م - از چاله به چاه می‌افتم، پس از رفع نعشه دوباره همان افکار با شدت بیشتر سراغم می‌آید و احساس می‌کنم ناتوانی جنسیم افزایش یافته است.

د- چیزهایی بود که می‌خواستی بگویی نگفتی؟

م - حافظه‌ام یاری نمی‌دهد که بگویم از یادآوری‌ها ناراحتم.

د- کدام مطلب از آنچه گفتید برجسته‌تر و هیجان بیشتری داشت؟

م - دیدن بدن مادرم.

د- با یادآوری اینها چه احساسی دارید؟

م - می‌ترسم، بیحس و ناتوان می‌شوم.

د- اکنون چه تغییر حالتی دارید؟

م - سبکترم

تلاشهای دانش‌ورزی^۱

هنگامه چهارم: معنی‌یابی و معنی‌دهی

د- تا نشست آینده چند کار بکنید:

- احساس زن بودن که هنگام ورود در اینجا در رابطه با من داشتید در کجا، چگونه و در رابطه

با چه اشخاصی پیدا می‌شود؟

- در چه لحظاتی احساس خشم و دعوان کردن با همسرتا را یا اشخاص دیگر دارید؟

^۱ در وضعیت دانش‌ورزی (رجوع شود به نمای پویایی دانش). معنی‌یابی: جستجوی پاسخها و آگاهی‌هایی است که در وضعیت دانش‌پژوهی پیدا کرده‌ایم ما در روابط خودمان و با اشخاص و چیزها. معنی‌دهی: بکار بستن پاسخها و آگاهی‌های بدست آمده از رفتارها و حالت‌های خودمان در روابطی که با اشخاص و چیزها داریم.

- افکار و خاطراتی که از مادران، یا سایر محارم، دارید در چه موقعیتها و در رابطه با چه اشخاص سراغتان می‌آید؟
 تانشست آینده اینهمه را باضافه، رویاها و منظور از مراجعه‌تان را یادداشت کنید و بیاورید.

تلاشهای دانش‌پردازی

هنگامه پنجم: فرانگری

- یادآوری خاطرات جنسی از محارم (بویژه مادر) می‌تواند اضطراب‌زا باشد و احساس ناتوانی جنسی را برانگیزد.

- سقوطهای مکرر در اعتیاد با احساس ناتوانی جنسی و اضطراب زاییده از آن همراه است.

هنگامه ششم: فرانگری در فرانگری‌ها

- اختلالات جنسی پایدار موجب تداوم اعتیاد و سقوطهای مکرر می‌شود.

- برای بازسازی از سقوطهای مکرر، معتادین نخست به بهبود اختلالات جنسی.

مورد (۲)

تلاشهای دانشی پژوهی

هنگامه نخست: وضعیت

مرد جوان ۲۸ ساله فرزند سوم خانواده ۶ نفری دو خواهر، دوبرادر دارد، سه بار اقدام به خودکشی کرده است ترسو، وسواسی هستم، ترس از مفعول شدن، و در مدت ۸ سال که معتاد شده‌ام بطور متوسط هر ۳ ماه یکبار ترک کرده‌ام و پس از یک ماه سقوط کرده‌ام. تشخیص‌های اولیه، رشد احساسهای زنانه و دوغانگی دختر و پسر بودن و پرخاشگری‌های دائم و با فشار در خود فروبردن را نشان می‌دهد. برادر بزرگتر از او تحصیلات دانشگاهی دارد و همسرش معتاد است.

پدر: آدم خونسرد، نسبت به همسر بی‌اعتنا، روابطشان تا حد کتک و ناسزا می‌رسد.
 پدرم اراده اعتماد به نفس ندارد. تنبل و کم حوصله است لجباز است. زیاد اصرار می‌کند، دوست دارد آدمی قوی باشد اما ضعف دارد.

مادر: مادرم عصبانی، پرکار، نسبت به همسر بدبین، با فحش، و ناسزاو کتک پا سخنگوی می‌کند و چندین بار تا سرحد طلاق پیش رفته است.

تجربه‌های جنسی: از بچگی کرمک داشتم، دکتر می‌رفتم، مادرم کرمکها را تمیزی می‌کرد، رفیقی داشتم یک روز فهمیدم مفعول است از آن روز ترسیدم، هر جا می‌رفتم فکر می‌کردم این مشکل سر من هم می‌آید. مخرجم حالت خارش داشت: از کودکی با، دخترها و پسرهای هم‌سن بازیهای جنسی داشته‌ام، در روابط جنسی ناکام بوده‌ام، زود انزالی داشته‌ام، می‌گویند: یکی دو بار در کودکی ضمن بازی با پسر و دختر عمه بوسیده مادرم غافل گیر شدم از آن وقت، هرگاه با زنی هستم. می‌ترسم کسی سر برسد، سست و شل می‌شوم. از کودکی احساس می‌کنم عرضه هیچ کاری را نداشته‌ام و ندارم، هر وقت با کسی بوده‌ام ناموفق بوده‌ام بدتر از بد شده‌ام.

هنگامه دوم: درگیریه‌ها (نشست چهارم)^۱

د- منظورت چیست که پس از ترک دوباره دنبال تریاک می‌روی؟

م- این فکر لعتی، مفعول شدن، این احساس خارش، هربار تریاک می‌کشم احساس می‌کنم سبک شده‌ام.

د- منظورت چیست؟

م- وقتی در موقعیت تمایلات جنسی قرار می‌گیرم، دچار دلهره، دل‌شوره، کشمکش، گم‌شدن و تنهایی می‌شوم، در این حال دور خودم می‌چرخم.

د- منظور؟

م- همان احساس لعتی مفعول بودن به سراغم می‌آید، خارش شدت پیدا می‌کند، با شتاب بسراغ تریاک می‌روم، پس از لحظه‌ای انگار هیچی نبوده، سختی‌ها تمام شده بهمین جهت با زنهایی رابطه دارم که آنها هم تریاک می‌کشند، احساس قدرت می‌کنم.

د- منظور؟

م- کشیدن سیگار، تریاک، خوردن شراب، بودن در گروه و جمع تریاک‌سهای زن و مرد به من احساس قدرت می‌دهد. وقتی با زنی هستم اگر تریاک نکشیده باشم دچار ترس، دلهره می‌شوم دوست دارم از آنجا دور شوم بروم تریاک بکشم. می‌ترسم آن زن فکر کند که من مرد نیستم.

هنگامه سوم: حساسیتها

د- آنچه گفتی خاطراتی را برای زنده می‌کند؟

^۱ مورد نزدیک به ۱۲ نشست مراجعه داشته‌است

م - در روزها و شبهایی که از زندگیم گذشته است اتفاقات بسیاری رخ داده که بعضی از آنها میر و راه زندگیم را تغییر داده‌اند، خدشه و زخمهای فراوانی بر روح و اندیشه‌ام وارد کرده‌اند:

یک روز، هنگام ظهر، بحث شدیدی بین مادر و پدرم درگرفت، پدرم آن موقع موهای بلند مجعد داشت، کنار دیواری که رنگ آبی آسمانی داشت تکیه داده بود که مادرم در یک چشم بهم زدن بلند شد و با سرعت فراوان با دو دستش موهای پدرم را گرفت و سر پدرم را با شدت زیاد به دیوار کوبید. پدرم گیج خورد و به زمین افتاد، من سریع رختخوابش را پهن کردم و دستش را گرفتم و بلند کردم تا در آن بخوابانم تا پدرم را به جاش برسانم چندین مرتبه به زمین خورد ولی راحت خوابید. متوجه شدم که مادرم اصلاً نگران نشد.

د- چیزهایی بود که می‌خواستید بگویند ولی نگفتید؟

م - کوچک بودم، پدرم ماهی یکی دوبار به خانه می‌آمد، مابقی را برای ادامه تحصیل در تهران سپری می‌کرد، خیلی به ما سخت گذشت، از ما بیشتر به مادرم که هم خرج خانه را می‌داد و هم بار زحمت سه تا بچه دیگر را هم بدوش می‌کشید، آن وقتها هنوز گاز نداشتیم، یادم است که مادرم نیمه شب با پیت نفت در سرمای جانفرسا به گاراژ می‌رفت و نفت می‌آورد. چقدر دوست داشتیم بابا درس را تمام کند و کنار ما باشد. چقدر یواشکی برای بابام گریه کردم. وقتی که بابام می‌آمد برایمان شکلات و خوراکی می‌آورد. هنگام رفتن فقط یک بار دیدم که آن دو هم را ببوسند و گرنه، همیشه بدرقه پدرم توسط مادر فحش، ناسزا، کتک و نفرین بود البته پدرم هم بی‌تقصیر نبود او هم خرجی درست نمی‌داد و از همه بدتر خانواده‌اش با مادرم رابطه، اسفناکی داشتند که این بیشتر نمک به زخم مادرم می‌پاشید.

مادرم مرا زیاد می‌زد و من که عادت به کتک کرده بودم، اصلاً گریه نمی‌کردم. همین کفر مادرم را درمی‌آورد و می‌گفت: تمام تنت و زیر پوستت زرداب بسته، مادرم شجاع و بی‌باک بود موشها را از دم می‌گرفت و از سقف آویزان می‌کرد. شبی که سیل آمده بود، مثل یک شیرزن تن به آب زد و اجناس بازارش را نجات داد. مادرم یک مرد است، نه یک زن، قوی، محکم، زمخت، سخت و مهربان یادم می‌آید یک بار خواست مرا بزند، چاقو دستم بود، داشتم سبزی خرد می‌کردم، با خودم گفتم: اگر چاقو را خم کنم، ببینم چاقو به دستش فرو خواهد شد یا نه؟! متأسفانه چنین شد و کارد از آن طرف انگشت مادرم در آمد، ولی هیچ وقت به من چیزی نگفت.

د- کدام مطلب از آنچه تا بحال گفته‌ای برجسته و بیشتر در شما اثر گذاشته؟

م - مشکلات بزرگتر من شکستهای جنسی است، همیشه در برابر جنس مخالف بدشانس و بدقبالم، طرف از دستم می‌پرد، رابطه جنسی درستی نداشته‌ام خلاصه آنقدر شکست خورده‌ام که پیروزی برایم سراب شده است بطوری که باورم نمی‌شود که تا بحال توانسته باشم رابطه درستی برقرار کنم اصلاً باورم نمی‌شود!! همین باعث شد که تریاک بکشم، هر وقت قراری می‌گذاشتم اول تریاک می‌کشیدم، با اینهمه هیچوقت موفق نبوده‌ام!!

د- اکنون چه تغییر حال و احساسی دارید؟

م - آرام‌ترم

تلاشهای دانش‌ورزی^۱

هنگامه چهارم: معنی‌یابی و معنی‌دهی

- احساس خارش و میل به تریاک کشیدن در چه موقعیتهای و در رابطه با چه اشخاصی پیدا می‌شود؟

- در رفتار و حالتی که در رابطه با دیگران دارید بویژه جنس مخالف بیشتر همانند کدام یک از والدین رفتار می‌کنید/

تا نشست آینده، مواردی را که پیدا می‌کنید به اضافه خوابهایتان و منظور از مراجعه‌تان یادداشت کنید. بیاورید.

تلاشهای دانش‌پردازی

هنگامه پنجم: فرانگری

- قدرت‌نمایی و خشونت مادر در دعوای و کم‌کاری‌ها نسبت به پدر و ضعف و ناتوانی پدر، تا حد شکست خوردن از مادر، احساس ناتوانی جنس را در فرزندان پسر بوجود می‌آورد.

- احساس ناتوانی جنسی، میل به کشیدن تریاک را برای رسیدن به توانایی افزایش می‌دهد.

هنگامه ششم: فرانگری در فرانگریها

^۱ فرانگری در فرانگری‌ها، گسترش و ژرفا بخشیدن به دیدگاهی است که داریم و یا رسیدن به دیدگاهی تازه است.

آزمون آسیب‌دیدگی و آسیب‌زایی از سقوط در اعتیاد

برای پژوهش، تشخیص و درمان سقوطهای مکرر در اعتیاد، با تکیه به دیدگاه هنگامه‌ها و موردهایی که در این گزارش آورده‌ایم آزمونی را فراهم کرده‌ایم روش تهیه اینگونه آزمونها را با اعتباری بیش از ۹۰٪ در شماره ۲۱ تا ۲۴ فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی ویژه آزادی‌درمانی آورده‌ایم. نمای ۱-۲ آزمون آسیب‌دیدگی از سقوط در اعتیاد و گزارشنامه آسیب‌دیدگی و آسیب‌زایی هنگامه‌های سقوط در اعتیاد را نشان می‌دهد.

برداشت‌ها و رهنمودها

هنگامه‌های سقوط، دیگر بازگشت ساده مسافری خسته به رختخوابی گرم نیست، و تلاش پرحرص و ولع لبهای تشنه کودکانه، در جستجو پستان خشکیده مادر نیست. سقوط، سقوط کوه گذاخته و پرجوش و خروش آتشفشانی هراس‌انگیز است.

در هنگامه‌های سقوط انفجارهای مهیب از گدازه‌های یاس و خشم، همه چیز را می‌سوزاند، و بکام دود و آتش ناکامیها فرومی‌برد. معتاد در حال سقوط گذاخته‌ای پرتاب شده از بیم و هراس است: گلوله‌ای از دود و آتش است می‌سوزد و می‌سوزاند آتش زیر خاکستر می‌شود. در سراشیب سقوط همه چیز درهم و برهم می‌شود و فرومی‌ریزد زنها مرد، مردها زن، بچه‌ها ننه و ننه‌ها بچه می‌گردند، خشم و داد و فریاد، جای آرامش و سکوت را می‌گیرد. همه چیز بی‌تاب و توان است: بی‌تابی در ضعف و قدرت، بدبینی و خوش‌بینی، بزرگ و کوچک بودن، وابستگی و آزادی، خواستن و نخواستن، مادر و پدر بودن، زن و مرد بودن، فاعل و مفعول شدن، پر تمایل و کم تمایل شدن، ...

نخستین بی‌تابیها: بی‌تابی در پدر در مادر و در روابطشان پیدا می‌شود: مادر بی‌تابانه سالار و مردوش می‌شود. و پدر بی‌تابانه ضعیف و زن‌وش می‌گردد و هر دو در این وضعیتها نوسان می‌کنند، از یکی به دیگری سقوط می‌نمایند:

بی‌تابی‌های جنسی معتاد: در اختلالها و انحرافات، مردهایی که احساس زن بودن و تن به هم‌جنس‌گرایی زنانه می‌دهند و زنهایی که احساس مرد بودن و گرایش به هم‌جنس‌بازی مردانه می‌نمایند. خاستگاه این وضعیت تجربه جنسی‌های خردسالی است، تجربه‌های اولیه اعتیاد برای کاهش ترسهایی است که از کمبود توان جنسی است.

بی‌تابی‌های خانواده: نوسان میان زن و مرد بودن، این وضعیت بیشتر در وابستگی‌های بیچگانه و دوجانبه است (بچه‌ننه، و ننه‌بچه) و پدران ضعیف‌کش و زورگو پیدا می‌شود.

دوگانگی در موضع‌گیریهای پدر و مادر، مادران مردوش، پدران زن‌وش، پدران سختگیر و مادران ملایم، پدران ملایم و مادران سختگیر ...

بی‌تابی‌های ارزشی: هستی‌مواج، سختی و سستی که در بی‌تابی‌های جنسی پدر و مادر پیدا می‌شود. پدران و مادران دچار محرومیت‌های جنسی هستند این محرومیتها در زن و مرد تبدیل به پرخاشگری، ناسزاگویی، کتک‌کاری، قهر و جدایی می‌شود.

حالتها، رفتارها، گفتارها در چهار وضعیت برون‌فکنی، برون‌نمایی، درون‌فکنی و درون‌نمایی دچار چندگونگی ارزشی می‌شوند:

برون‌فکنی: یکدیگر را بی‌اعتنا، بی‌اعتماد، بی‌اراده، تنبل و کم‌حوصله، لجباز، شتاب‌زده، بدبین ... می‌دانند.

برون‌نمایی: در برابر دیگران پرتوقع، ترسو، ضعیف، قدرت‌نما، ناسزاگو، پرخاشگر، ... نشان می‌دهند.

درون‌فکنی: در خود احساس زن بودن، مفعول بودن، هراس از جنس مخالف، شکست خورده، بدشانس، بداقبال و ناآرامی می‌کنند.

درون‌نمایی: در حالتها و رفتارهای خود شلی و بیحسی و دست‌پاچگی نشان می‌دهند. زود انزالی، ناتوانی جنسی دارد. می‌گریزد، بی‌قرار و شتاب‌زده است.

در گزارشنامه‌ها و آزمونهایی که برای هنگامه‌ها و مجتمع‌های سقوط ساخته و پرداخته‌ایم گزینه‌های فردی و جمعی آنها را ملاحظه می‌فرمایید.

نمای (۱)

آزمون آمادگی فرد برای سقوط در اعتیاد

تاریخ:

شماره:

نام و نام خانوادگی: سن و جنس: شغل: تحصیلات: محل سکونت، تلفن:

وضعیتها	شماره	تلاشهای آسیب‌دیده	بلی	خیر	منظورت چیست؟	کد
برونفکتهی (بف)	۱	دیگران را نسبت به همسرشان بی‌اعتنا می‌بینم. آدمها				
	۲	قدرت اراده و اعتماد به نفس ندارند.				
	۳	انسانها تبیل و کم‌حوصله هستند.				
	۴	مردم در نظرم لجبازی و شتاب دارند.				
	۵	همه نسبت به همسرشان بدبین هستند.				
برون‌نمایی (بن)	۶	از دیگری توقع محبت دارم.				
	۷	بدیگری نشان میدهم که ترسو و ضعیف نیستم.				
	۸	با جنس مخالف قدرت‌وشادمانی نشان میدهم.				
	۹	به دیگران فحش و ناسزا می‌گویم.				
	۱۰	وقتی عصبانی می‌شوم کتک می‌زنم.				
درونفکتهی (دبف)	۱۱	احساس زن بودن می‌کنم.				
	۱۲	احساس مفعول شدن می‌کنم.				
	۱۳	از همراهی با جنس مخالف دلهره دارم.				
	۱۴	در برآوردن نیازهای جنسی شکست خورده‌ام.				
	۱۵	در برابر جنس مخالف بدشانس و بداقبالیم.				
درون‌نمایی (دن)	۱۶	پاهایم شل، بی‌جس می‌شود.				
	۱۷	زود انزالی دارم.				
	۱۸	در رابطه با جنس مخالف ناتوان می‌شوم.				
	۱۹	وقتی احساس جدایی می‌کنم گریه می‌کنم.				
	۲۰	هر وقت چیزی را بخوام دست‌پاچه میشوم.				
حساسیتها (حس)	۲۱	آنچه گفتید خاطراتی را بیادتان می‌آورد؟				
	۲۲	چیزهایی بود که می‌خواستید بگویید؟				
	۲۳	کدام تلاش برجستگی‌رهیجان بیشتر داشت؟				
	۲۴	آیا تغییر حالتی در خود احساس می‌کنید؟				

روش اجرا: برگ آزمون را به آزمودنی می‌دهیم تا پاسخ دهد، پاسخها را کدگذاری می‌کنیم، کدها معرف وضعیتهایی است (بف، بن، دبف، دن، حس) که در ستون اول آزمون آمده است. پاسخها را مطابق کدی که داده‌ایم به گزارشنامه پشت صفحه منتقل می‌کنیم.

نمای (۲) گزارشنامه آمادگی فرد برای سقوط در اعتیاد

شماره	طنین‌ها و آسیب‌ها	تاریخ	نام و نام خانوادگی:	سن و جنس:	تحصیلات:	شغل:	تلفن:
آسیب دیده‌ها	حالت‌ها و رفتارهایی که به افراد و چیزها نسبت می‌دهد	حالت‌ها و رفتارهایی که در رابطه با افراد و چیزها نشان می‌دهد.	حالت‌ها و رفتارهایی که به خود نسبت می‌دهد.	حالت‌ها و رفتارهایی که در خود نشان می‌دهد.			
طنین هنگامه‌ها	برون‌فکنی (بف)	برون‌نمایی (بن)	درون‌فکنی (دف)	درون‌نمایی (دن)			
گزینه‌های آسیب‌دیدگی							

خاستگاه‌ها و آسیب‌زها

مجتمع:

تعداد افراد:	میانگین سن افراد:	میانگین تحصیلات:	وضعیت شغلی:
آسیب‌زها	حالت‌ها و رفتارهایی که افراد مجتمع به یکدیگر و به چیزها نسبت می‌دهند.	حالت‌ها و رفتارهایی که افراد در رابطه با یکدیگر و چیزها نشان می‌دهند.	حالت‌ها و رفتارهایی که افراد مجتمع در خود نشان می‌دهند.
گزینه‌های آسیب‌زایی			
وضعیت نخست	وضعیت دوم	وضعیت سوم	وضعیت چهارم

تشخیص

فرانگری پژوهش:

درمان:

روش برداشت: پاسخها را مطابق با کد آنها در وضعیتهای چهارگانه بخش اول گزارشنامه (طنین‌ها و آسیب‌ها) می‌نویسیم، سپس گزینه‌های هر وضعیت را به صورت جمع (مجتمع‌های خانواده، مدرسه و... اجتماع) در بخش دوم (خاستگاه‌ها و آسیب‌ها) می‌آوریم. آنگاه، با فرانگری برداشتهای تشخیصی، پژوهشی و درمانی خود را ثبت می‌کنیم.

نمای (۳) آزمون آمادگی مجتمع برای سقوط در اعتیاد

وضعیت شغلی:		شماره:		تاریخ:	
وضعیت شغلی:		میانگین تحصیلات:		میانگین سن افراد:	
کد	منظور تان چیست؟	بله	خیر	تلاش‌های آسیب‌زا	وضعیت
				افراد نسبت به یکدیگر بی‌اعتنا هستند.	۱ برون‌فکشی
				یکدیگر را بی‌اراده و بی‌اعتماد می‌دانند.	۲ (بف)
				در برابر هم تنبل و کم‌حوصله هستند.	۳
				با هم لجبازی، شتاب‌زدگی نشان می‌دهند.	۴
				نسبت به یکدیگر بدبین هستند.	۵
				از یکدیگر توقع محبت دارند.	۶ برون‌تمایی
				بهم‌نشان می‌دهند که ترمسو وضعیف هستند	۷ (بن)
				با جنس مخالف قدرتمایی میکنند.	۸
				به یکدیگر ناسزا می‌گویند.	۹
				عصبانی می‌شوند و یکدیگر را می‌زنند.	۱۰
				احساس زن بودن می‌کنند.	۱۱ درون‌فکشی
				احساس مفعول بودن دارند.	۱۲ (دق)
				از همراهی با جنس مخالف دلهره دارند.	۱۳
				در برآوردن نیازهای جنسی شکست می‌خورند	۱۴
				در برابر جنس مخالف بدشانس و بداقبالند.	۱۵
				احساس شل و بی‌جس بودن دارند.	۱۶ درون‌تمایی
				احساس زودانزالی میکنند.	۱۷ (دن)
				در رابطه با جنس مخالف ناتوان میشوند.	۱۸
				در هنگامه جدایی گریه میکنند.	۱۹
				هروقت چیزی را می‌خواهند دست‌پاچه میشوند	۲۰
				آنچه گفتید خاطراتی را یادتان می‌آورد؟	۲۱
				چیزهایی بود که می‌خواستید بگریید؟	۲۲ حساسیتها
				کدام تلاش برجستگی و هیجان‌بخشتر داشت؟	۲۳ (حس)
				آیا تغییر حالتی در خود احساس می‌کنید؟	۲۴

روش اجرا: برگ آزمون را به آزمودنی می‌دهیم: توضیح می‌دهیم که نخست با در نظر گرفتن اجتماعی که در آزمون نوشته شده است (خانواده، مدرسه،...) پاسخ دهد. سپس پاسخها را کدگذاری می‌کنیم و گزینه‌ها را مطابق با کدی که داده‌ایم به بخش دوم گزارشنامه پشت صفحه منتقل می‌کنیم.

نمای (۴) گزارشنامه آمادگی مجتمع برای سقوط در اعتیاد

نام و نام خانوادگی: سن و جنس: تحصیلات: شغل: شماره

تلفن:

آسیب دیده‌ها	حالت‌ها و رفتارهایی که به افراد و چیزها نسبت می‌دهد	حالت‌ها و رفتارهایی که در رابطه با افراد و چیزها نشان می‌دهد.	حالت‌ها و رفتارهایی که به خود نسبت می‌دهد.	حالت‌ها و رفتارهایی که در خود نشان می‌دهد.
طنین هنگامه‌ها	پرو نفع کنی (بف)	پرو نفع کنی (بن)	درو نفع کنی (دب)	درو نفع کنی (دن)
گزینه‌های آسیب دیدگی				

مجتمع: خاستگاه‌ها و آسیب‌زها

تعداد افراد: میانگین سن افراد: میانگین تحصیلات: وضعیت شغلی:

آسیب‌زها	حالت‌ها و رفتارهایی که افراد مجتمع به یکدیگر و به چیزها نسبت می‌دهند.	حالت‌ها و رفتارهایی که افراد در رابطه با یکدیگر و چیزها نشان می‌دهند.	حالت‌ها و رفتارهایی که افراد مجتمع در خود نشان می‌دهند.	حالت‌ها و رفتارهایی که خود نسبت می‌دهند.
گزینه‌های آسیب‌زایی				
وضعیت	وضعیت نخت	وضعیت دوم	وضعیت سوم	وضعیت چهارم

تشخیص

فرانگری پژوهش:

درمان:

روش برداشت: پاسخها را مطابق با کد آنها در وضعیتهای چهارگانه بخش دوم گزارشنامه (خاستگاهها و آسیب‌زها) می‌نویسیم سپس، گزینه‌های هر وضعیت را که به صورت جمع بوده است، به صورت مفرد در بخش اول (طنین‌ها و آسیب‌ها) می‌آوریم. آنگاه با فرانگری برداشت‌های تشخیصی، پژوهشی و درمانی خود را درباره مراجع و مجتمعی که در آن بوده است ثبت می‌کنیم.

نمونه آزادی‌درمانی خانواده^۱

۱- تلاش‌های دانش‌پژوهی

هنگامه نخست: وضعیت

	والدین		فرزندان	
	پدر	مادر	پسر	پسر
سن	۳۷	۳۶	۱۵	۱۰
شغل	کارمند	کارمند	دانش‌آموز	دانش‌آموز
تحصیلات	فوق‌دیپلم	کارشناسی	اول دبیرستان	چهارم

در ساختمانی اجاره‌ای با سه اتاق خواب زندگانی می‌کنند. پدر، کارمند یک شرکت است که در شهرستانی با فاصله بیش از ۲۰۰ کیلو خارج از مرکز کار می‌کند و هر ماه یک هفته نزد همسر و فرزند است و بقیه را دور از خانواده بسر می‌برد. مادر، در یک موسسه خدماتی کار می‌کند و در شبانه‌روز بیش از ده ساعت با اضافه کار تلاش دارد.

هنگامه دوم: درگیریها

مادر با دو پسر آمده است هر سه نفر همراه با روان‌درمانگر گروه چهار نفری را تشکیل می‌دهند.

د- این اولین بار است که تشریف می‌آورید؟

مادر: بله

د- ساکن این شهر هستند، اینجا را راحت پیدا کردید؟

مادر: بله

د- قبل از آنکه بفرمایید منظورتان چه بوده است از آمدن یادآور می‌شویم: آنچه در اینجا می‌گذرد محرمانه است، همه ما آزادانه، آگاهانه با خواست خودمان آمده‌ایم، بنابراین تسا جایی

^۱ دیدگاه هنگامه‌ها را در آزادی‌درمانی خانواده در شماره ۲۵-۲۶ فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی آورده‌ایم. در آنجا وعده داده‌ایم که در این شماره نمونه و مورد بیابوریم.

که می‌توانیم با صراحت و جزئیات منظور از آمدن خودمان را می‌گوییم، هر کس از خودش سخن بگوید:

پسر اول: من نمی‌دانم برای چه اینجا آمده‌ام!

پسر دوم: من هم نمی‌دانم! مامانم گفته بیاید، صحبت کنیم، نمی‌دانم!...

مادر: آمده تا شاید شما بتوانید رابطه‌های ما را درست کنید، من و پسر بزرگم با هم نمی‌سازیم.

د- منظورتان چیست؟

مادر: نسبت به یک مادر، مایه بیشتر گذاشته‌ام، بیش از اندازه سعی کرده‌ام، آنچه دوست دارند برایشان تهیه کنم، پیش دوستانشان کمبود نداشته باشند.

د- منظورتان چیست؟

مادر: خانه خوب، کامپیوتر، خوب بپوشند، خوب بخورند، مدرسه خوب برند...

د- حال از من چه می‌خواهید؟

مادر: هر شب با پسر بزرگم دعوا داریم، دعوای روز بروز حادثتر، شدیدتر می‌شود، پسرم داد می‌زند که "به تو می‌گویند مادر؟! تو مگر چکار کردی، شاید فکر می‌کنی، چون من عصبانی می‌شوم، داد می‌زنم او هم این اجازه را دارد که داد بزند...؟!"

پسر دوم: من حرف نمی‌زنم، نمی‌خواهم وارد این دعوا بشوم، اینها داد می‌زنند... مامانم بعضی در واقع عصبانی می‌شود، شاید داشتم کار بدی می‌کند که داد می‌زند...

پسر اول: مامانم پشت سرهم، تکرار می‌کند، درس بخوان، درس بخوان، درس بخوان، بخوان، بخوان، ... بیشتر اوقات این کلمه را تکرار می‌کند، خسته شده‌ام، از وقتی که وارد مدرسه شده‌ام این کلمه را شنیده‌ام، نمی‌دانم، باید چقدر درس بخوانم؟! بعضی اوقات که می‌خواهم درس بخوانم، مرتب مرا سین جین می‌کند، این کلمات واقعاً مرا عصبانی می‌کند، ... د- پدرتان در مورد درس خواندن چگونه رفتار می‌کند.

پسر اول: پدر هم، همینطور، مرتب می‌گوید درس بخوان... با این تفاوت که مامانم برایم کارهایی انجام می‌دهد ولی بابایم نه... لااقل مامانم کارهای دیگر را اجازه می‌دهد با اینهمه بسا او درگیر می‌شوم.

د- منظورتان چیست که با مامانتان درگیر می‌شوید؟!

پسر اول: مامانم با من بد حرف می‌زند، حرف زدنش با دیگران خوب است، بسا من عصبانی می‌شود، با لحن بد صحبت می‌کند، با باد و بود، با اخم و تخم، ... نمی‌دانم چکار کنم.

د- حال اگر در چند جمله کوتاه بخواهید بگویید: منظورتان از آمدن چه بوده، چه می‌گویید؟
مادر: نمی‌دانم، رابطه ما را درست کنید، من صبح ساعت ۸ می‌روم تا ساعت ۱۱ می‌آیم، ده ساعت کار می‌کنم، وقتی برمی‌گردم، خسته‌ام، تازه دعوا شروع می‌شود.
پسر اول: تازه درس بخوان، درس بخوان... شروع می‌شود.

د- راجع به درس خواندنتان بگویید، کودکان رفته‌اید و وضع نمراتتان از ابتدایی تا بحال چگونه بوده است.

پسر اول: کودکان رفته‌ام، ابتدایی معلم ۲۰ تا ۱۸ بوده است، راهنمایی افت کردم معلم ۱۵ تا ۱۳ دبیرستان معلم ۱۳ شده است، حال شما راهنمایی کنید، با مادر و درسم چکار کنم...
د- در اینجا راهنمایی نمی‌کنم، مشورت هم نمی‌کنم، کمک هم نمی‌کنم، دارو و نسخه هم نمی‌دهم، توصیه و سفارش هم ندارم...! پس چکار می‌کنم؟! کار من سلامت‌بخشی است آدم سالم کسی است که آزادانه، آگاهانه و با خواست خودش، ابتکار عمل نشان می‌دهد روابط، بن‌بستها و مشکلات خودش را حل می‌کند، بنابراین من آگاهی شما را نسبت به آنچه که مجتمع خانواده شما و در خودتان می‌گذرد افزایش می‌دهم تا خودتان بتوانید. در پرتو آن آگاهی‌ها، مشاور، کمکیار، مددکار و راهنمای خودتان بشوید.

مادر: متشکریم (در حالی که اشک‌هایش پاک می‌کرد)

د- آگاهی دیگری که می‌دهم، مثل خانواده شما، مراجعین زیادی داریم، آنچه در خانواده شما می‌گذرد در تمام دنیا هست، شرایطشان فرق می‌کند، حال یک یا دو وضعیت را که برجسته‌تر است و بخاطر آن آمده‌اید بگویید.

پسر اول: دعوا کردن، افت تحصیلی، (بقیه با نگاه و سر تایید می‌کنند)

د- هر حالت و رفتاری که در یکی از افراد خانواده، بویژه فرزندان پیدا می‌شود، اگر از طرف دیگران امر یا نهی، تهدید یا تحیب شود، و تکرار گردد آن حالت و رفتار تشدید می‌شود، دعوا کردن و تکرار برای درس خواندن در روابط پدر و مادر خانواده وجود داشته است: اگر فرض کنیم ۱۰٪ از جانب پدر ۱۰٪ از جانب مادر ۸۰٪ دعوا کردن و افت تحصیلی طنین آهنگهایی که میان پدر و مادر نواخته شده است. با این آهنگها فکر می‌کنید چه کسی و چه چیز را باید درمان کنم.

مادر: همه ما را درمان کنید...!

د- هیچکدام، این روابط خانواده است، بویژه روابط شما با همسران است که بهداشتی می‌شود.

مادر: چگونه

د- خطاب به پسر بزرگ، کارت مرا می‌دهید به پدرتان و می‌گویید رفته‌ایم نزد دکتر، دکتر گفت: محرمانه است پدر خانواده وقت بگیرد همه آنهايي که زیر یک سقف زندگانی می‌کنید با هم بیایید دکتر می‌خواهد آگاهی‌هایی راجع به حال من بشما بدهد.

مادر: همسر نمی‌آید.

د- اصرار، تکرار و یا هیجان نشان ندهید. چند روز در مواقع مناسب که آرامش دارد: حتی اگر عصبانی شد و گفت نمی‌آیم روزی یکبار تکرار کنید.

مادر: این چه کاریست، ما خودمان وقت می‌گیریم، او را هم می‌آوریم...

د- اگر خودش وقت بگیرد همکاری بیشتری خواهد کرد.

مادر: اما من با پسر

د: پسران مرد دوم خانواده است، اگر شهرداری کنین بهتر از شهردار، شهر را اداره می‌کند شما فکر می‌کنید نمی‌تواند برنامه درسی‌اش را تنظیم کند، رهايش کنید، بعد از این هرگاه برای کار به شما رجوع کرد، بگویید: دکتر گفت شهرداری خودت می‌توانی.

د- خطاب به پسر: اگر مادر در کار شما امر و نهی کرد بگویید: من شهری را اداره می‌کنم کار خودم را بخوبی می‌دانم.

د- خطاب به خانواده: این روابط شما است که آسیب‌دیده است با آگاهی‌هایی که دادم آسیب‌زدایی کنید. هر کس آزادانه و با خواست خودش آنها را بکار بندد. اگر دیگری نکرد، به او چیزی نگویید فقط یادداشت کنید: "آقای دکتر ساعت... و روز... او چنین و چنان کرد می‌خواستم بگویم، نگفتم اما حالم چنین بود..". حال خود را در آن وضعیت می‌نویسید می‌آورید.

هنگامه سوم: حساسیتها

د- آنچه گفتیم، شنیدیم و دیدیم، خاطراتی را تداعی می‌کند؟

پسراول: "دعواهای پدر و مادر". پسر دوم: منم همینطور. مادر: "همین‌ها"

د- آیا چیزهایی بود که می‌خواستید بگویید، نگفتید؟

مادر: در مورد همسر چیزهایی است که می‌خواهم به تنهایی بگویم، باید تنها بیایم.

د- از آنچه شنیدید و گفتید، کدام یک برایتان برجسته‌تر و هیجان بیشتری داشت.

پسر اول: بخوان، بخوان... مادرم.

د- چه احساسی پیدا می‌کنید؟

پسر اول: عصبانی می‌شوم، داد می‌کشم، حوصله درس خواندن ندارم...

د- حال چه تغییر حالتی در خودتان دارید؟

پسر اول: خوشحالم که توانستم حرف‌هایم را بزنم، پسر دوم: هیچی، مادر: در حالی که

اشک‌هایش را پاک می‌کند. حرف‌های زیادی از شوهرم دارم، آرام‌ترم...



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۲- تلاش‌های دانش‌ورزی

هنگامه چهارم: معنی‌یابی و معنی‌دهی

د- ما در حال درمانیم، هر بار که اینجا می‌آیید مثل آنست که شست و شو بدهیم پانسما بکنیم، یک روز آخرین پانسما را برمی‌دارید مشاهده می‌کنید که خوب شده‌اید، ولی یاخته‌های بدنی روانی نمی‌گویند ما داریم خوب می‌شویم، کافی است از پانسما مراقبت کنیم، مراقبت از پانسما بکار بستن آگاهی‌هایی است که پیدا می‌کنیم.

در جریان شست و شو و پانسما گاهی به نقاط حساس می‌رسیم که درد یا لذت دارد، همانطور که در مورد مادر و پسر اول اتفاق افتاد: یکی خوشحال شد و یکی گریست.

تا نشت آینده هر کدام که دیدیم یادداشتهایمان از یک صفحه بیشتر شد، با دیگران هماهنگ کنید، وقت بگیرید بیاید.

هنگامه پنجم: پرداخت

پرداخت در روان‌درمانی رابطه‌ای درمانی است، جزیی از درمان است وقتی فرزندان می‌آیند، می‌گوییم "بدهید به خود او پردازد"، در مورد بزرگسال می‌گوییم: "از خودتان پردازید اگر از دیگران می‌گیرید قرض و دین باشد." تا نشت آینده هر کدام، نکاتی را یادداشت کنید:

- درباره روابط خودتان با دیگران و روابط دیگران با یکدیگر در خانواده بیاندهید، توافق و یا اختلاف آنها را بنویسید.

- تذکرات و تاکیده‌های تکراری پدر و مادر در حالتها و رفتارها. سایر افراد خانواده توافق است.

- خوابهایی را که می‌بینید، حالتها و رفتارهایی را که هیجان پیدا می‌کنید بنویسید و درباره منظور از آمدنتان باینجا بیاندهید و با خود بیاورید.

- وقتی خانواده است سرپرست خانواده می‌پردازد، اکنون مادر به دو فرزند می‌دهد تا پردازند.

۳- تلاش‌های دانش‌پردازی

هنگامه ششم: فرانگری

یادآوری: در فرانگری داده‌های پژوهشی، تشخیصی و درمانی را متمایز می‌کنیم.

پشتوانه‌های دانشی بودن: برای آنکه تلاشهای پژوهشی، تشخیصی و درمانی ما پایایی و روانی دانشی داشته باشد: سرپرست، مادر خانواده، آزادانه، آگاهانه، محرمانه و با خواست خود وقت گرفته بود و هزینه بدست فرزندانش پرداخت. برای رفع تردیدهای فرزندانش رواندرمانگر پشتوانه‌ها را یادآور شد: "اینجا محرمانه است، همه ما، آزادانه، آگاهانه و با خواست خودمان آمده‌ایم، بنابراین تا جایی که می‌توانیم با صداقت و جزئیات منظور از آمدن خودمان را می‌گوییم، هر کس از خودش سخن می‌گوید.

داده‌های پژوهشی: اختلاف میان پدر و مادر و تکرارهای فراوان و پرهیجان مادر. داده‌های تشخیصی: دعاگری (برونمایی) و افست تحصیلی (درونمایی) در مجتمع خانواده وضعیتهای بارزی است که برای بهبود آن آمده‌اند. درمان: کاهش تنشها پسر اول و مادر در هنگامه‌های درمان، آگاهی‌هایی که پیدا شد: در پایان نشست پسر اول اظهار خوشحالی می‌کرد و مادر خود را راحت می‌دید. تلاش درمانی برای نشستهای آینده، در جهت بهداشتی کردن روابط خانواده بویژه روابط پسر تنش و از هم گسسته پدر و مادر است.

۱- تلاشهای دانش پژوهی

"نشست دوم"

هنگامه نخست: مجتمع خانواده

مادر و پدر با هم آمده‌اند، مشخصات آنها و افراد خانواده، دوباره پرسیده شد.

هنگامه دوم: درگیری‌ها

د- یادآوری می‌کنیم که اینجا محرمانه است، بنابراین تا جایی که می‌توانیم با صراحت و جزئیات منظور از آمدن خود را می‌گوییم. مادر: همسر از مسافرت آمده خودش وقت گرفته است، در باره روابط من با پسر بزرگم آمده‌ام.

^۱ از این مورد دو نشست را آورده‌ایم و فرانگری در فرانگریها را در پایان نشست دوم می‌آوریم.

د- از نشست پیش تا به حال چه کردید، چه گذشت و بطور خاص امروز منظورتان از آمدن چه بوده است؟

مادر: پسر اولم از آن روز آرام است ولی می‌ترسم دوباره شروع کند!
پدر: این مادر و پسر با هم نمی‌بازند مرتب به یکدیگر می‌پرنند.

د- منظورتان از بهم پریدن چیست؟

پدر: هر کدام می‌خواهد دیگری را رنج بدهد.

د- منظورشان از رنج دادن چیست؟

پدر: نمی‌دانم، فکر می‌کنم پسر من می‌خواهد بگوید: "من بچه نیستم من مردم".

د- در میان دعوی آن دو شما چه می‌کنید؟

پدر: من اول نصیحت می‌کنم و بعد، حتی تنبیه هم می‌کنم.

مادر: پدرش هر ماه فقط یک هفته در خانه است، بقیه روزها من و پسرهایم تنهایم. بلافاصله بعد از رفتن پدر درگیری‌های شروع می‌شود.

د- اگر در یک جمله بخواهید بگویید چه حالت و رفتاری در پسران مورد پرسش‌تان است و بخاطر آن آمده‌اید، چه می‌گویید؟

مادر: پسر من لجباز است.

د- منظورش از لجبازی چیست؟

مادر: می‌خواهد حرف، حرف خودش باشد.

پدر: پسر من مغرور است.

د- منظورش از مغرور بودن چیست؟

پدر: می‌خواهد همه به خواسته‌های او توجه کنند.

هنگامه سوم: حساسیتها

د- آنچه گفتید، شنیدید خاطره‌های دیگری را تداعی می‌کند؟

مادر: پسر من تا قبل از اینکه اینجا بیایم، می‌گفت: "آه از بس گفتم بخوان، بخوان دیگر نمی‌خواهم درس بخوانم"، این مرا می‌ترساند.

پدر: پسر من مرتب افت تحصیلی داشته است و روز بروز هم عصبانی‌تر می‌شود.

د- چیزهایی بود که می‌خواستید بگویید، نگفتید؟

پدر: هیچوقت ندیده‌ام که در خانه مطالعه کند، درس بخواند.

مادر: بیشتر سرگرم، رفقاییش است و تازگی با دختری دوست شده است.

د- منظورش از این کار چیست؟

پدر: فکر کنم با مادرش لجبازی می‌کند.

مادر: هر چه می‌گویم بیشتر کم‌محلی می‌کند.

د- منظورش چیست؟

مادر: می‌خواهد حرف خودش را بکرسی نشانند.

د- از آنچه شنیدید و گفتید کدام برایتان برجسته‌تر و هیجان بیشتری داشت؟

مادر: لجبازی‌های پسر.

د- چه احساسی پیدا می‌کنید؟

مادر: عصبانی می‌شوم.

پدر: من هم معتقدم که لجبازی‌های هر دو شان

د- شما چه احساسی پیدا می‌کنید؟

پدر: عصبانی می‌شوم.

د- عصبانیت را چگونه در خودتان و یا در رابطه با آنها نشان می‌دهید؟

پدر: داد می‌کشم و گاهی کتک می‌زنم.

مادر: من بیشتر عصبانی می‌شوم، گریه می‌کنم.

د- اکنون، با آنچه گفتید و شنیدید و دیدید، چه تغییر حالت و رفتاری را در خود احساس

می‌کنید؟

مادر: احساس امیدواری می‌کنم.

پدر: منم امیدوار شدم.

۲- تلاشهای دانش‌ورزی

هنگامه چهارم: معنی‌یابی و معنی‌دهی

د- عصبانیت وقت تحصیلی این بیشترین حالت و رفتاری است که در فرزندتان مشاهده

می‌شود، از خود می‌پرسیم، اینها چگونه پیدا شده‌اند؟!

چند آگاهی می‌دهم، آگاهی‌هایی که می‌دهم مثل دارو است، روش و برنامه استفاده از آنها را

خواهم گفت:

- روان‌درمانی طولانی است ولی جوانی، هوش، فرهنگ و همکاری آن را، کوتاه می‌کند. اینهمه را دارید و همکاری هم داشته‌اید که آمده‌اید، کافی است بیشتر بکار بگیرید.

مادر: فکر می‌کنید پسر خوب می‌شود؟

د- مراجع در این نشست شما دو نفر هستید، این پرسش را بیشتر مراجعین دارند علاوه بر توضیحی که دادم، مثال می‌زنم:

"یک نفر می‌رفت به شهر، از یکی پرسید از راه به شهر می‌رسم؟! کی می‌رسم؟!... جواب داد: "راه برو"، گفت: می‌پرسم کی به شهر می‌رسم، آیا از این راه به شهر می‌رسم؟! گفت: راه برو، راه برو، چند قدم که رفت، گفت دو ساعت دیگر به شهر می‌رسی، گفت: چرا از آغاز نگفتی؟! گفت: راه رفتن ترا ندیده بودم، هر چه سریعتر راه بروی زودتر می‌رسی...؟! همکاری کردن با درمان مانند راه رفتن است، هر چه بیشتر همکاری کنید زودتر به شهر می‌رسید.

پدر: همکاری! چگونه است؟

د- بکار بستن آگاهی‌هایی است که می‌دهم، با آگاهی‌هایی که تا بحال داده‌ام فکر کنید برای سلامت پسران، در خانواده شما، من چه چیز را و چه کسی را درمان کنم؟

مادر: من و پدرش را!

د- هیچکدام! این رابط شما دو نفر است که اگر بهداشتی شود بیش از هشتاد تا صد درصد^۱ همه افراد خانواده آرام می‌گیرید، تا خانواده و روابط شما بهداشتی نباشد، درمان آهسته پیش می‌رود، هر کدامتان هر بار که اینجا بیایید مثل آن است که پانسما بکنیم برمی‌گردید. روزی آخرین پانسما را برمی‌دارید، ملاحظه می‌کنید خوب شده است ولی یاخته‌های بدنی - روانی نمی‌گویند ما داریم خوب می‌شویم، در خانه اگر وضع همین باشد، که اکنون هست، مثل آن است که پانسما بکنیم برمی‌گردید به خانه پانسما کننده می‌شود!...

پدر: گفتید روابطمان، ما با هم هیچ اختلافی نداریم.

مادر: رابطه ما یک هفته در ماه است. آنهم با بگومگو بر سر بچه.

د- نخست دو سوی رابطه، اگر ستان را با سن پسر کوچک جمع کنید و بخش بر دو نماییم چند سال می‌شود.

پدر: ۲۳ ساله و ۲۲ ساله.

^۱ ارقام و نسبتهایی که می‌آوریم، فرضی است تنها برای نشان دادن درجه اهمیت تلاش مربوط است.

د- معنایش آن است. "آقا و خانمی که فرزند ده ساله دارند، سن زندگانی کردن از نظر عواطف، روابط، شور و شوق، تلاش... ۲۳ ساله‌اید آقا و ۲۲ ساله‌اید خانم، اگر نمی‌خواهید با این سن‌ها زندگانی^۱ کنید حق نداشتید فرزند ده ساله داشت‌باشید. اما، قیافه‌ای که گرفته‌اید، اگر دو عینک بدهم، با دو عصا، پیرمرد و پیرزن قصه می‌شوید! با مجموع سن‌هاتان زندگانی می‌کنید، یعنی هفتاد تا هشتاد سالگی، آن هم با اینهمه تنش و درگیری، فکر می‌کنید در چنین فضایی چه کسی قربانی می‌شود؟!

مادر: همه...

د- این آن آبی است که، از زمان بارداری، زیر دیوار می‌رود، دیوار خیس می‌خورد در مواقعی که زندگانی تنش دارد، حوادث ناگهانی. بلوغ، سربازی، عشق، کنکور و امتحان، تصادف، مرگ... دیوار خیس تکان می‌خورد، دیوار هم وقتی خیس خورد، شتاب نمی‌توان کسرد، جلو آتش ببریم می‌ترکد باید آرام، آرام خشک کرد.

پدر: چه مدت؟!

د- چند سال است ازدواج کرده‌اید.

پدر: ۱۶ سال

د- آگاهی‌هایی است که می‌دهم اگر عادی بکار ببرید ۱۶ ماه طور می‌کشد، اگر خوب ۱۶ هفته و اگر خیلی خوب ۱۶ روز... ۱۶ سال است تشخیص و درمانهای خودتان را بکار می‌برید ۱۶ روز آگاهی مرا بکار ببرید اینها دارو است!

د- مادر: نخست یک آگاهی (دارویی) خاص به شما می‌دهم: "یک همسر باندازه ۱۲ فرزند نیاز به مواظبت دارد. فرض کردیم شما چند فرزند در خانواده دارید؟"

مادر: دو نفر

د- خیر ۱۴ فرزند، ۱۲ تای آنها اینجا نشسته (با اشاره به همسر)، یعنی اگر روزی ۱۴ ساعت خانه‌داری می‌کنید یکی یک ساعت به فرزندان و دوازده ساعت به همسرتان می‌رسید، وقتی هم بخودتان می‌رسید، آرایش‌تان، لباس‌تان، نظافت و حمام رختخوابتان، یعنی به همسرتان رسیده‌اید،

^۱ شیوه تعیین "سن زندگانی" رجوع شود به فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی ۲۶-۲۵ به عنوان مثال: سن زندگانی پدر = سن شناسنامه‌ای پدر + سن کوچکترین فرزند

بدین ترتیب بجای غم، اشک و داد و فریاد، بخود رسیدن، بدیگری رسیدن، همسر بودن و مادر بودن را در فرزندانتان طنین انداز می‌کنید.

پدر: با لبخند، من همین چیزها را می‌گویم و می‌خواهم.

د- اما شما، آگاهی می‌دهم (دارو می‌دهم) یک همسر باندازه ۱۲ فرزند خرج دارد یعنی اگر در روز ۱۴ تومان دارید یکی یک تومان خرج فرزندان و ۱۲ تومان دیگر خرج همسران می‌کنید... در این حال ۱۶ سال ازدواج غامل گیرانه برایش کار و خریده‌اید!؟

پدر: با تردید و تکان دادن سر ساکت می‌ماند. "گاهی مثلاً سال گذشته..."

د- کافی است "دوست مرا یاد کند برگ سبزی، چشم‌زن بدست مرد است، مردی که بسا دست پر می‌آید سرباز با اسلحه است، اینها شعار فرهنگی است ولسی هر کدام یک فرمول بزرگ بهداشتی عملی خانواده است، در خانه همسران چی صدا می‌کنید؟ اسم کوچکش چیست؟

پدر: زهره

د- وقتی می‌گویید زهره آن هم با آهنگ خوش ۲۳ سالگی، مثل کادوی برگ سبز است که می‌دهید. حال، واژه زهره را لای چه واژه‌ای پیچید، برگ سبزی می‌شود برگ طلا، بگویید زهره...؟!

پدر: زهره جان

د- کلمات شیرین، از نشستن، برخاستن، لباس پوشیدن، إذا پختن، راه رفتن، رختخواب رفتن، ... تعریف کنید. هر واژه شیرین مثل یک گوهر است بنابراین داروی من (آگاهی‌ها) برای هیچکدامتان خرجی ندارد، در وجودتان است مناین دارو را به زوجهای جوان می‌دهم، شما هم جوانید ۲۳ و ۲۲ ساله هستید بدین ترتیب بجای پرخاشگری و تهدید، تنبیه، سخنان شیرین گفتن، پدر بودن، همسر بودن را در فرزندانتان طنین انداز می‌کند.

د- مادر: حال طریقه استفاده از این آگاهی‌ها برای شما می‌گویم: فرض کنید همسران خواب است، پسران داد و فریاد می‌کنند، اگر با تهدید یا تحبیب، هر چه برهیجانتر، امر و نهی را تکرار کنید: "ساکت، آرام باشید، خواهش می‌کنم، آرام باشید..." بدتر می‌شود. اما اگر بگویید: "بابا خواب است، آرام باشیم..." به مجردی که یکی صدا کند دیگری یادآور خواهد شد "بابا خواب است..." زیرا در سخن "بابا خواب است، آرام باشیم" ۱- امر و نهی مستقیم نیست، آگاهی است ۲- بخاطر آگاهی دهنده نیست به خاطر دیگری است ۳- آگاهی دهنده خودش را

هم شریک کرده است می‌گوید: "آرام باشیم" بهمین ترتیب اگر بخواهیم کاری را انجام دهید بجای بکن و نکن، می‌گوییم: این کارها را انجام دهیم بابا می‌بیند خوشحال می‌شود...
 د- پدر: طریقه استفاده از آگاهی‌ها، برای شما، فرض کنید یک کیلو میوه خریده‌اید از آستانه در که وارد می‌شوید صدایان را بلند می‌کنید: "زهرة جان این میوه‌ای که دوست داشتی خریده‌ام" یکی از فرزندان را که نزدیکتر است صدا می‌کنید و می‌گویید: اینها را برای زهره‌جان خریده‌ام، برید بدهید به مامان، ملاحظه خواهید، مثل اینکه هشتاد بار برای خودش خریده‌اید فریاد شادی برمی‌آورد: مامان بیا بابا برایت میوه خریده است، ... مامان میوه را می‌شوید و می‌گویید بدهید به بابا، بابا تعارف و توزیع می‌کند، ... یعنی هر توجهی که می‌خواهید به فرزندان بکنید از کانال توجه و بخاطر هم بکنید، ... بدین ترتیب: سخن شیرین، ارتباط شیرین، مورد توجه قرار دادن، مورد توجه قرار گرفتن، همسر و پدر بودن، مادر بودن، ... را در فرزندانمان طنین‌انداز می‌کنیم.

د- پدر: حال از اینجا که می‌روید، کجا می‌روید؟!

پدر: می‌رویم منزل

د- می‌روید یک شیشه عطر بخريد، پیامبر هم گفت: "من زن و عطر دنیا را دوست دارم"

د- مادر: وقتی بخانه رسیدید چه می‌کنید؟

مادر: غذا را آماده می‌کنم.

د- لباسهای ۲۲ سالگی را می‌پوشید، عطرتان را می‌زنید، اطاق خوابتان را تمیز می‌کنید، اگر پسر کوچکتان دختر بود دلش می‌خواست با او بقرصید.

۳- تلاشهای دانش‌پردازی

هنگامه پنجم: فرانگری

- پدر و مادر با گفتن جملات هیچوقت ندیده‌ام درس بخواند، هیچ اختلافی نداریم...

سخنهایی که دو منفی دارد (-x=+) زیاده‌طلبی و شتاب دارند. تکرار اینها در مورد تحصیل فرزندان افت تحصیلی را بوجود آورده است.

- پدر و مادر در برقراری ارتباطهای آرامش‌بخش با یکدیگر ناتوان بوده‌اند و در همین حال از کودکانشان آرامش انتظار دارند.

- مادر از برآوردن نیازهای نوجوان ۱۵ ساله به احترام و استقلال... ناتوان است. در این مورد زیاده‌طلبی و شتاب نشان می‌دهد، پسر با تشدید بی‌احترامی نسبت به مادر به خود استقلال آسیب‌دیده خود را نشان می‌دهد.

نمونه آزادی‌درمانی گروهی

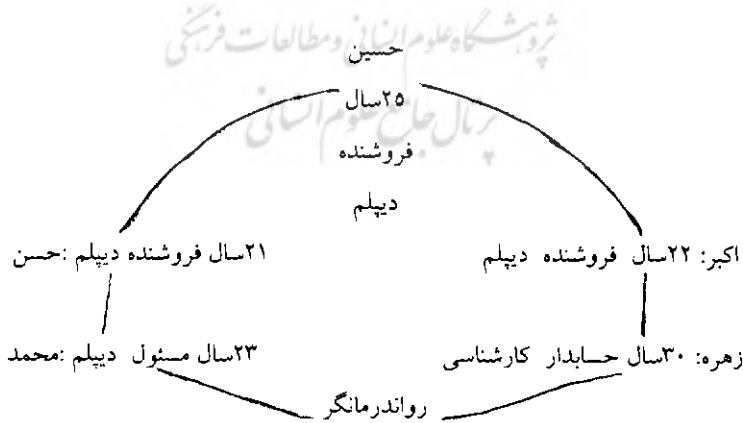
۱- تلاش‌های دانش‌پژوهی

هنگامه نخست: مجتمع گروه

مراجعه اعضا یک شرکت کوچک خصوصی است نشانه‌های آنها را در نمای (۷) نام، سن، شغل و تحصیلات آمده است.

نمایش یک نشست آزادی‌درمانی گروهی^۱

نمای (۷)



محمد، مدیر یک شرکت خصوصی: مراجعه کرد و گفت: "من از مراجعین سابق خودتان هستم سه سال پیش، پس از آنکه از نزد شما رفتم حالم خوب شد، شرکتی را تاسیس کرده‌ام در حدود ۱۲ کارگر و کارمند داریم. اخیراً ناآرامیها، کندکاریها و درگیری‌هایی در شرکت ما اتفاق

^۱ پنج نشست بوده است: نشست اول را با تکیه به دیدگاه مجتمع‌های روان‌درمانی گروهی در شش هنگامه، در سه وضعیت دانش‌پژوهی، دانش‌ورزی و دانش‌پردازی آورده‌ایم هر نشست با توجه به تعداد افراد (۵ تا ۱۲) یک ساعت تا یک ساعت و نیم طول می‌کشد: برای هر فرد ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برآورد می‌شود.

افتاده است. خودم و آنهایی که کانونی درگیری‌ها هستند و مسئولیت بیشتری در شرکت دارند، می‌خواهیم برای آزادی‌درمانی گروهی مراجعه کنیم.

هنگامه دوم: درگیری‌ها

صندلیها درکناره‌های فضا چیده شده بود، هر کس صندلی خود را آورد نشست و دایره نمای ۷ تشکیل شد.

د- قبل از اینکه بفرمایید منظورتان از آمدن چیست؟! یادآور می‌شوم: کسانی که اینجا می‌آیند آزادانه، آگاهانه و با خواست خودشان است برنامه‌ای که داریم، قیدی ایجاد نمی‌کند: در آمدن، نیامدن، سخن گفتن، ساکت بودن... آزادیم. محرمانه است، با نام کوچک خود را معرفی می‌کنیم و با یکدیگر سخن می‌گوییم. هر یک از ما می‌توانیم منظور از آمدن خود را بگوییم.

زهره: می‌خواهم در گروه کاری شود که بتوانیم یکدیگر را درک کنیم.

د- منظورتان از درک چیست؟

زهره: هم را پوشش دهیم. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

د- منظورتان از پوشش چیست؟

زهره: محیطی صمیمی داشته باشیم، رویهم حساب کنیم، بهم تکیه کنیم، مثل بازوی هم باشیم. حسن: انگیزه خاصی برای آمدن نداشتم، به من پیشنهاد شد، فکر می‌کنم بتوانیم مشکلاتمان را بطریق علمی حل کنیم.

د- منظورتان از طریق علمی چیست؟

حسن: بدون دردرس، بدون استکاک با مشکلات.

د- مشکلات منظورتان چیست؟

حسن: وضعیتی که مانع رسیدن به هدف می‌شود.

د- منظورتان از هدف چیست؟

حسن: کمال رسیدن به آرزوهایم، خواسته‌هایی که در ذهنم تجسم می‌کنم و دوست دارم به آنها برسم...

حسین: آمده‌ام تا از توانایی‌های خودم، بتوانم بهره بیشتر ببرم.

د- منظور؟

حسین: کاری که بلد نبودم دوست دارم یاد بگیرم.

اکبر: آمده‌ام تا به هدف‌هایم برسیم.

د- منظورتان از هدف‌ها چیست؟

اکبر: موفقیت‌ها، معیارهایی که هر کسی دارد، در کار خود سنگینم.

د- منظورتان از سنگین چیست؟

اکبر: به تنهایی نمی‌تواند، انجام بدهد، از چند نفر کمک می‌گیرد، الگوبرداری می‌کند.

د- منظورتان چیست؟

اکبر: بتوانم از گروه استفاده کنم، از تجربه دیگری استفاده کند.

د- منظورتان از تجربه دیگری چیست؟

محمد: نتیجه‌گیری بدون انجام کار!

محمد: تشکر می‌کنم که دوستان آمده‌اند، ایراد کار گفته نشده، هنوز مساله گیج است دوستان

توزده‌اند.

د- منظورشان از توزدن چیست؟

محمد: جالب نبوده است، کار آموزشی خاصی نبوده است.

د- منظورتان از کار آموزشی چیست؟

محمد: اینکه بگوئید اینکار را بکن و اینکار را نکن.

د- منظور؟!

محمد: خلاقیت داشته‌باشیم، کار را بسر انجام برسانیم، محیط سالم باشد.

د- محیط سالم، منظورتان چیست؟

محمد: عاری از تنش، لذت‌بخش دور از تشنج.

د- منظورتان از تنش و تشنج چیست؟

محمد: درگیریهایی که بین افراد رخ می‌دهد، با افراد خانه، محیط و شرکت درگیر نباشیم.

د- درگیر منظورتان چیست؟

محمد: ارتباط ناسالم، یکدیگر را خراب بکنیم، پرخاش بکنیم.

هنگامه سوم: حساسیت‌ها^۱

د- آیا آنچه که در آغاز ورود به این نشست، شنیدیم، دیدیم، گفتیم، انجام دادیم...

خاطره‌ها و حوادثی را از خواب یا بیداری برایمان تداعی می‌کند؟ آزادانه بیان کنیم...

^۱ پرسشهایی حساسیت را در ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آخر نشست به میان می‌آوریم.

حسن: قبل از اینکه می‌خواستیم بیایم دلهره داشتم.

د- منظورتان چیست؟

حسن: پاد پدرم که احساس می‌کنم از دستم می‌رود، نسبت بکارم که بد پیش می‌رود... حسین: خوابی یادم می‌آید: "با چند دوست مسافرت خارج از کشور می‌رفتیم، توی راه مشکلات زیاد بود، همیشه نفر آخر بودم، در صحنه خواب دلهره داشتم.

د- منظورتان از دلهره چیست؟

حسین: می‌ترسیدم جانمانم^۱، امید به برگشت نداشتم، آن مسافرت برگشتنی نبود... اکبر: خواب دیدم، پدرم که ۸ سال است فوت کرده با برادرم زیر بغلش را گرفته‌ایم تا یک جایی برسانیم کمکش کردیم، سرگردان شدم.

زهره: خوابهایم بیادم نمی‌ماند، در یک خواب مشکلی داشتم، کسل بودم از لحاظ کاری ضعیف بودم بروز نمی‌دادم.

د- منظورتان چه بود که بروز نمی‌دادی؟

زهره: احساس منفی داشتم روی خودم فشار می‌آوردم.

د- آیا چیزهایی بود که می‌خواستید بگویید نگفتید؟

زهره: حرفهایی دارم که در جمع نمی‌توانم بگویم، در خلوت خودم را تحت فشار قرار می‌دهم.

د- اینجا محرمانه است، حرف زدن، استفراغ کردن است، هر چه بیشتر شست و شو داده می‌شود آرام می‌گیریم، تلخ است، نگه داریم مسموم می‌شویم: هر چه می‌خواهد دل تنگت بگو- هیچ ترتیبی و آدابی مجو.

حسین: خستگی در خونم رفته، محیط کار تنوع ندارد، فکر می‌کنم با تنوع در کار حالت شادی بوجود می‌آید.

د- کدام گفته، شنیده، ... برجسته‌تر و هیجان‌انگیزتر بود؟

حسین: هیچکدام، هر چه فکر می‌کردم اصلاً چیزی به ذهنم نمی‌رسید!

د- در سخن "اصلاً چیزی به ذهنم نمی‌رسید" اصلاً و نمی‌رسید، منفی هستند دو منفی با هم مثبت است معنایش آن است که شتاب زیاده دارید و می‌خواهید خیلی چیزها، زود به ذهنتان

^۱گفتگوها بدون تغییر نقل شده است. واژه جانمانم و یا جابمانم معانی متفاوتی دارد، و می‌گوید می‌ترسیدم جانمانم یعنی می‌خواهد جابماند جملات بعد نوید آن است.

بباید چون چنین نمی‌شود می‌گویید، هیچکدام: مانند فردی که شتاب زده بخواهید از یک نردبان چهل پله، بجای پله پله رفتن، با یک جهش: برد بالا. چون نمی‌شود، می‌گوید اصلاً من نمی‌خواهم و یا نمی‌توانم بالا بروم."

حسن: حرفی دارم نمی‌دانم چرا؟ نمی‌توانم بیان کنم؟!

د- شما نیز در جمله "نمی‌خواهم یا نمی‌توانم" دو منفی بکار بردید، یعنی دلتان می‌خواهد خیلی زیاد و خوب بیان کنید و در این کار شتاب دارید اما واژه چرا، چرا... دلهره‌ای را که در آغاز این نشست گفتید می‌افزاید، زیر خودتان و دیگران را به سوال می‌گذارید و چنان است که گویی محاکمه می‌کنید.

د- اکنون چه تغییر حالتی در خودمان احساس می‌کنیم:

حسین: احساس خوش‌آیند در من ایجاد شده که با کمی اراده و پشت کار می‌توانم، کارهایم، انجام بدهیم.

زهره: می‌خواستم جلسه بعد نیایم. "الان فکرمی‌کنم راه‌حلی را می‌توانم پیدا کنم، اعتماد به نفس خاصی در خودم احساس می‌کنم."

اکبر: قبل از این احساس می‌کردم به آنچه می‌خواهم نمی‌توانم برسم، نگرانیم کمتر شد.

۲- تلاشهای دانش‌ورزی

هنگامه چهارم: معنی‌یابی و معنی‌دهی

د- حال پرسش نخست را تکرار می‌کنم، منظورتان از آمدن چه بود؟! از من چه می‌خواهید؟!

محمد: می‌خواهیم به ما کمک کنید، راهنمایی نمایید.

د- در اینجا کمک نمی‌کنم، راهنمایی نمی‌کنم، مشورت، توصیه، سفارش هم نمی‌نمایم نسخه و

دارو هم نمی‌دهم...

محمد: پس چه؟!؟

د- کار من سلامت‌بخشی است، آدم سالم کسی است که بتواند آزادانه، آگاهانه با خواست

خودش، در برابر بن‌بست‌هایی که دارد، ابتکار نشان دهد، خودش راهنما، مشاور و کمک‌ی‌سار ...

خودش باشد.

زهره: پس شما چه می‌گویید؟!

د- آگاهایمان را نسبت به آنچه در هر یک از ما و در روابطمان می‌گذرد افزایش می‌دهیم. تا هر کس بتواند با آزادی و خواست خودش آنها را بکار بندد آگاهی‌هایی که در اینجا پیدا می‌کنیم، دارو است، هر بار که می‌آییم مانند آن است که شست و شو بدهیم، پانسمان کنیم، یک روز آخرین پانسمان را برمی‌دارید، ملاحظه می‌کنید خوب شده‌اید ولی یاخته بدنی - روانی نمی‌گویید داریم خوب می‌شویم کافی است از پانسمان مراقبت کنید.

زهره: منظورتان از مراقبت چیست؟

د- بکار بستن آگاهی‌هایی است که پیدا می‌کنیم.

زهره: متشکرم...

د- این نشست را در همین جا پایان می‌دهیم، تا نشست آینده: چند کار می‌کنیم:

- هر کدام آگاهی‌هایی را که پیدا کرده‌ایم بکار می‌بریم اگر خواستیم به گروه گزارش می‌دهیم.
 - هر بار که آییم از خودمان پرسیم: منظورم از آمدن چیست؟ در این نشست، امروز چه می‌خواهم؟... آن را به گروه می‌گوییم بویژه، حالتهایی که هیجان داشته‌ایم خوشحال شدیم، ترسیدیم، پرخاشگر شدیم، غمگین بودیم...
 - خوابهایی را که می‌بینیم، اگر بخواهیم، یادداشت می‌کنیم و برای گروه می‌خوانیم.
 - برگ گزارشنامه‌ای^۱ را به شما داده شده است تا نشست آینده حالتها و رفتارهایی را که در چهار وضعیت برونفکنی، برونمایی، درون‌فکنی، درونمایی در موقعیتهای مختلف خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی، شغلی... در رابطه با دیگران و محیط بارزتر می‌یابید و یا بیشتر تکرار می‌شود. یا بار هیجانی بیشتری دارید ثبت می‌نمایید با خود می‌آورید.

۳- تلاشهای دانش‌پردازی

هنگامه پنجم: فرانگری

- حالتها، رفتارها و گفتارها گروه را بازبینی می‌کنیم و درمی‌یابیم که کارکنان جوان در یک شرکت در سالهای نخست احساسی می‌کنند:
 - امکانات محیط برای توانایی‌های آنان به اندازه کافی نیست:
 - هدفهایی که از آمدن به آنجا داشته است تحقق یافتنی نیست.

^۱ در نشست نخست به هر یک از افراد یک برگ گزارشنامه داده می‌شود. نمونه از آن را در صفحه آورده‌ایم

- آنها می‌خواهند، آرامش داشته باشند، دچار درگیری با همکاران نگردند.
- محیط کار تنوع داشته باشد.

هنگامه ششم: فرانگری در فرانگری‌ها

- جوانانی که برای نخستین بار در یک سازمان، موسسه، کارخانه، اداره... بکار گروهی می‌پردازند نیازمند به آگاهی برای بهتر شدن تلاش‌هایشان هستند.
- شتاب‌زدگی در تلاشها، موجب درگیری‌هایی میان جوانان تازه کار می‌شود.
یادآوری: در سه وضعیت دانشی و در شش هنگامه‌ای که در یک نشست آزادی‌درمانی گروهی داشتیم تلاشهای پژوهشی، تشخیصی و درمانی، همزمانی داشت.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی