

از زبان روزمره کمک بگیریم

دکتر حسین اسکندری

درآمد

علاقه‌ی فزاینده روان‌درمانگران به «زبان‌روزمره»، و روایت‌ها و داستان‌هایی که بر واقعیت اجتماعی و شخصی مراجع تأثیر گذار هستند، توجه ویژه‌ای را به زبان استعاری و نقش تسهیل‌کننده‌اش در روان‌درمانی جلب کرده است. استعاره‌ها و دانش استعاری، در حداقل پنج فرآیند رشدی، نقش مهمی ایفا می‌کنند. این فرآیندها عبارت‌اند از:

۱. ساختن ارتباط،
۲. نمادین کردن و دست‌یابی به هیجانات مراجع،
۳. کشف و به چالش‌طلبیدن فرض‌های تلویحی مراجع،
۴. کار با مقاومت مراجع،
۵. معرفی چارچوب جدید مرجع.

نقش استعاره در ساختن تعاملات

دیدگاه ساختاری نگر در روان‌درمانی نیمبر و ماهونی، کولوبین و روزن، سکتون و گریف، نقش مهمی برای زبان، روایت‌ها و داستان‌ها، در ایجاد واقعیت‌های اجتماعی و شخصی قائل است. [آندرسون و گولیشین، آفران، لاکسین و لاکسین، هری ماستین، راسل، شورتر] در واقع ممکن است، استعاره‌ها در میان همه‌ی حوزه‌های اندیشه‌ی بشر، اعم از فلسفی، علمی، روان‌شناسی و شخصی دیده شوند. [لاکوف و جانسون، لری، لیلون].

در روان‌درمانی، استعاره‌ها به ساختن و تسهیل تعاملات در ارتباط‌های مراجع - مشاور کمک می‌کنند [برلین، السن، کانت و انگل]. علاوه بر این تغییر شکل در استعاره‌هایی که مراجع برای تعریف زندگی و مشکلاتش به کار می‌برد نیز، امکان دارد در ارتباط با تغییری مهم در مشاوره باشد. بنابراین، استعاره‌آزایی برای ارتباط و نیز تغییر در مشاوره است. [گونکالوس، کارلسن، مایکن‌پام].

در این مقاله، کاربرد استعاره در مشاوره را با تمرکز ویژه بر نقشی تشریح می‌کنیم که زبان استعاری در تسهیل فرآیندهای تغییر رشدی اصلی ایفا می‌کند. در این مسیر، ابتدا پیشینه‌ی نظری و تاریخی مختصری از استعاره ارائه می‌دهیم.

مقایسه‌ی دو موضوع بی‌ربط!

استعاره در زبان، مجازی ادبی است که به عنوان مقایسه‌ی مستقیمی میان دو موضوع ظاهراً نامربوط تعریف شده است. در استعاره، موضوع اول به منزله‌ی یک موجود در جای موضوع دوم توصیف می‌شود. از طریق این توصیف، برخی از کیفیات و خصوصیات موضوع دوم به موضوع اول نسبت داده می‌شود. به این ترتیب، موضوع نخست به دلایل اسنادهایی آشکار و ضمنی که از موضوع دوم دریافت می‌کند، می‌تواند جاهای خالی موضوع

اول را پر کند و به این طریق مجدداً توصیف شود. این موضوع در ادبیات و به خصوص در شعر که با تعداد محدودی از کلمات، هیجانات و تداعی‌ها، از یک بافت به موضوعی متفاوت با بافت و زمینه‌ی دیگر منتقل می‌شود، کاربرد دارد.

مطالعه‌ی استعاره احتمالاً تحت تأثیر آرسطو بوده است. او استعاره را به عنوان یک سلسله از کلمات در نظر گرفته که در آن‌ها، مقایسه‌ای بین دو یا چند موضوع انجام پذیرفته است، اما این کلمات از لحاظ لفظی شباهتی به هم ندارند. [اتگوس و رنی].

استعاره به معنی انتقال دادن و حمل کردن است و به گوینده‌ی آن امکان می‌دهد معنی را از یک محدوده به حوزه‌ی دیگر منتقل کند. یعنی اسم یا تفسیری را به یک موضوع بدهد که متعلق به چیز دیگری است، البته در زمینه‌ی تشابهی که بین آن دو است [لری، کپ]. با دقت توضیح داده شده است: «استعاره نوعی شیوه‌ی بیان است که در آن، موضوعی به گونه‌ای دیگر عنوان می‌شود». مطلق این یا هم امن، نگاهی جدید به خصوصیات آن چیزی را نشان می‌دهد که مورد توضیح قرار گرفته است. برای مثال، شخصی از تواج را یک سفر یا مسافرت توصیف می‌کند، در حالی که دیگری ممکن است آن را به عنوان یک بازی رقابتی و یا حتی مبارزه در نظر بگیرد.

این نکته جالب است که نه تنها پیشرفت‌های علمی مهم، به طور استعاری به عنوان انقلاب‌های علمی مورد مشاهده قرار گرفتند [کوهن] بلکه اغلب با کاربرد استعاری جدید نیز همراه شدند [لری]. برای مثال گرویدین و جتنو مجموعه‌ای از استعاره‌ها را گردآوری کردند که طی ۸۰ سال در مقاله‌های مجله‌ی روان‌شناسی برای توصیف ذهن بشر به کار برده می‌شدند. آن‌ها دریافتند، طی سال‌های اولیه‌ی انتشار مجله، استعاره‌های زنده و «هیجان‌کننده‌ی موقعیت و فضا» علیه داشتند و بیشتر



ادراک هستند. البته کاربرد استعاره افراد را قادر می‌سازد تا تجارب فعلی را در جهت احتمالات در نظر گرفته نشده‌ی پیشین بسط دهند [فکس]. حکایت‌های زیبا، تخیل را تحرک می‌بخشند، در حالی که تخیل در جهت دیدن راه‌حل‌های غیرمنتظره برای مشکلات وجودی، هوش و هیجان را به کار و می‌دارد. [بتلهایم].

استعاره، با این که فهمیدن را آسان می‌کند، در عین حال درک مسئله را در کل احساسات، تجارب، اخلاق و دیدگاه‌های معنوی به چالش می‌طلبد. [جانسون و لاکوف]. استعاره به عنوان پدیده‌ای تجربی، بخشی از یک مناظره‌ی مداوم در تحقیق برای معنی است [رئی و آنگوس]. البته استعاره کنار هم قرار دادن دو منبع ظاهراً نامربوط است که «بی‌قاعدگی ادراکی و معنایی» تولید می‌کند. معمولاً هم استعاره نشانه‌ی فشار هیجانی است [مککورماک]. از دیدگاه ساختاری نگر رشدی، فشار هیجانی و عدم تعادل که همراه با تغییرات استعاری مهم (و تغییر در معنی شخصی) است، به عنوان بخشی طبیعی از فرآیندهای تغییر در نظر گرفته می‌شود [لیدونو، ماهونی، روزن]. بنابراین، استعاره می‌تواند به عنوان یک عامل تغییر قابل تبدیل، به ویژه در بستر مشاوره در نظر گرفته شود.

به کار می‌رفتند، در حالی که استعاره‌های سیستمی رایانه‌ای در سال‌های پایانی مسلط بودند.

ماهونی عنوان کرده است که چندین تغییر استعاری در تاریخچه‌ی سایکوبیولوژی، از نیروی محرکه‌ی هیدرولیک به نیروی محرکه‌ی مکانیکی و الکترونیکی و نظریه‌ی هورمونی معاصر رخ داده است. **استرونبرگ** نتایج مشابهی را درباره‌ی تاریخچه‌ی مطالعه‌ی هوش بیان کرده است. به گفته‌ی او، تئوری‌های متفاوت هوش از استعاره‌های متفاوت جغرافیایی، هوش، محاسباتی، زیستی، معرفت‌شناسی، انسان‌شناسی، جامعه‌شناسی و استعاره‌های سیستمی به وجود آمده‌اند. در سطح فردی، این باور وجود دارد که استعاره‌ها به سازمان‌دهی تجارب شخصی کمک می‌کنند [فکس].

شواهد زبان‌شناسی قابل توجهی، کیفیت استعاره‌های فرآیندهای تفکر بشر را تأیید می‌کنند. [جانسون و لاکوف]. تحقیق در مورد سبک‌شناختی معرفتی اثبات کرد، رویکرد استعاری، نوعی شیوه‌ی شناخت، مجزا از شناخت تجربی یا منطقی است [روسه و پاول]. علاوه بر این، **میلز و گرولی**، استعاره را هر شکلی از ارتباط و فعالیت بشر تعریف می‌کنند که افراد را مخاطب قرار می‌دهد. بنابراین، تمثیل‌های کتاب مقدس، حکایت‌های زیبا، افسانه، داستان‌ها، تشریفات مذهبی، و فیلم‌ها، همگی ممکن است به عنوان ابزار استعاری در نظر گرفته شوند که قادر به تسهیل تغییر، رشد و

حکایت‌های زیبا، تخیل را تحرک می‌بخشند، در حالی که تخیل در جهت دیدن راه‌حل‌های غیرمنتظره برای مشکلات وجودی، هوش و هیجان را به کار و می‌دارد.

استعاره، ابزاری مفید برای نمادین کردن و رسیدن به هیجاناتی است که قبلاً بیان، کشف و شناخته نشده‌اند.



پژوهشگاه علوم انسانی
مجموعه‌ی مطالعات فرهنگی

استعاره و روان‌درمانی

در زبان‌شناسی شناختی، استعاره را غالباً نوعی کنش شناختی پایه می‌شناسند. استعاره مستقیماً به افرادی که واقعاً متفاوت‌اند نمی‌تواند کمکی کند، ولی به منزله‌ی صفات مشترکی در افراد در نظر گرفته می‌شود که برای یادگیری و فهم لازم‌اند. این موضوع، «استعاره‌ی مفهومی» نامیده می‌شود؛ صفتی که در روان‌درمانی از طریق تکنیک «استعاره‌درمانی» کاربرد دارد. در این تکنیک، داستانی نامرتبط با بیمار، به منظور کاربست آن در موقعیت بیمار آموزش داده می‌شود. اگرچه انواع این مقایسه‌ها در چارچوب گسترده‌تر قیاس قرار می‌گیرند، این نوع کاربرد خاص از استعاره بیرون از قلمرو تعریف نوعی ادبی آن است.

شواهد تأییدکننده‌ی بسیاری برای این نظریه وجود دارند که کاربرد استعاره در مشاوره، سبکی مؤثر از ایجاد معنی و ارتباط فراهم می‌کند. با وجود این، روشن نیست، شیوه‌های مخصوصی که در آن‌ها کارکردهای استعاری برای تسهیل تغییر در مراجع به کار می‌روند، کدام‌اند. ما معتقدیم که استعاره مرکز حداقل پنج تغییر رشدی به شرحی است که در ادامه می‌آید:

۱. ساختن ارتباط

به نظر می‌رسد که رشد ارتباط مشاوره‌ای مطمئن، خود جزء مهمی از فرآیند مشاوره‌ی موفق است [برگین و لایرت]. حساسیت مشاور نسبت به استعاره‌ای که توسط مراجع تولید می‌شود، می‌تواند به شیوه‌ی منحصر به فرد مراجع برای دانستن کمک کند و در عین حال، به رشد یک زبان مشترک و رابطهای اشتراکی بین مراجع و مشاور یاری رساند [فاین، ژیلیو و سیمکینسون، گونکالوس و کرین]. اگرچه ممکن است بسیاری از مشاوران

شواهد تأییدکننده‌ی بسیاری برای این نظریه وجود دارند که کاربرد استعاره در مشاوره، سبکی مؤثر از ایجاد معنی و ارتباط فراهم می‌کند

استعاره‌های شخصی خودشان را به کار برند.

انگوس و رنی، نوعی از ارتباط‌های استعاری را تشویق می‌کنند که در آن‌ها، مشاور و مراجع با هم در فرآیندی برای درک کردن و گفت‌وگویی مفصل همکاری می‌کنند و نیز ماهرانه براساس استعاره‌ها، ارتباط درونی برقرار می‌سازند.

در این شیوه، مشاور استعاره‌ی مراجع را به کار می‌برد تا از طریق «تله‌پاتی» با تجربه‌ی ذهنی و زبان مراجع ارتباط برقرار کند. تمایل مشاور به تفسیر استعاره‌ی مراجع، او را فرا می‌خواند که یا با تفسیر موافقت کند و یا احساساتش را در قالب رابطهای اشتراکی توضیح دهد.

۲. نمادین کردن و دست‌یابی به عواطف مراجع

تجربه‌ی هیجانی نقشی محوری در فرآیند مشاوره ایفا می‌کند که از طریق سازمان دادن به «خودتجربه»‌های مراجع و ایجاد پیوند بین خود و محیط تشریح می‌شود [گرینبرگ، راین و الیوت]. استعاره ابزاری مفید برای نمادین کردن و رسیدن به هیجاناتی است که قبلاً بیان، کشف و شناخته نشده‌اند. برای مثال، **فکس** اذعان می‌دارد که استعاره به توسعه‌ی آگاهی‌های هیجانی مراجع و افزایش برانگیختگی هیجانی او کمک می‌کند و او را در آبراز احساس درک شده و بیان تجربه‌ی غیرلفظی یاری می‌رساند. هم‌چنین، **کارلسون** می‌گوید: کاربرد استعاره ممکن است فرآیند مشاوره را از طریق تفسیر هیجان ناملموس در قالب ابزار کلامی تسهیل کند.

نقش هیجان‌ها را در شکل دادن به خاطرات احساسی مسلم دانستند؛ خاطراتی که به نوبت فرد را با یک خزانه‌ی واکنش ناهوشیار اتوماتیک برای محرک‌های بسیار پرمعنی آماده می‌کند. شکل‌گیری استعاره‌ها مستلزم تعبیرات ساختاری در سیستم درک واقعیت شخصی فرد است [مارلات و ارومی]. بنابراین، استعاره‌ها نه تنها کمک می‌کنند تا مراجع بیشتر از هیجاناتش آگاه شود، بلکه به او کمک می‌کنند که به طور نمادین نیز تجارب شخصی‌اش را به شیوه‌های پرمعنی بیان کند.

۳. کشف و به چالش طلبیدن فرض‌های تلویحی

بسیاری از مراجعان در همان حال که از باورهای ناهوشیار یا تلویحی پیشین درباره‌ی خودشان و جهان آگاه‌تر می‌شوند (باورهایی که در انتخاب‌ها و رفتار متداولشان تأثیر می‌گذارد)، فرآیند تغییر مهمی را در مشاوره شکل می‌دهند [فکر و هولی]. و البته استعاره می‌تواند نقش مهمی در تسهیل چنین آگاهی‌هایی ایفا می‌کند. (برای مثال: حالا می‌فهمم که برای زمان درازی واقعا باور کرده بودم، زندگی بازی بزرگی است که من به آن دعوت شدم). **رید** [حالا می‌فهمم که همیشه احساس می‌کردم، مثل بازی با توپ غم‌انگیز هستم و این که من به اکثر شادی‌هایی که می‌خواهم، هرگز نخواهم رسید]. چون از طریق استعاره‌ی شخصی غیرقابل گفتن و عینیات بیان و



تشریح می‌شوند، باورهای تلویحی مراجع نمود پیدا می‌کنند [شنیتزر]. همان‌طور که لنور معتقد بود: مراجعان به کمک تشخیص فرض‌های تلویحی‌شان، در وضعیت بهتری برای تغییر و اصلاح خودشان قرار می‌گیرند. استعاره می‌تواند فرض‌های ناگفته‌ی مراجع را شفاف کند؛ فرض‌هایی که در مورد ظرفیت او برای تأثیر پذیرفتن مؤثر از محیط اطراف در آینده است. در این شیوه استعاره، دیدگاه آشکار فرد را از سهمش در زندگی، خلاصه و روشن می‌سازد. علاوه بر این، استعاره می‌تواند همکاری فعال مراجع را برای گرفتن سهمش برانگیزد و در نتیجه، به انتخاب‌های آزاد او برای سهمش اشاره کند.

نقش مشاور تغییر استعاره‌های مراجع و اصلاح نظام باورهای او نیست، بلکه به شیوه‌ای چالش طلبانه، مراجع را برای یافتن معنی و جست‌جو در استعاره‌ها هدایت می‌کند. برای مثال، همان‌طور که مراجع از فرض‌ها و باورهای تلویحی نامناسب و ناپایدار آگاه‌تر می‌شود، ممکن است مشاور او را به سمت کشف استعاره‌های دیگر هدایت کند. تشویق مراجع به کشف استعاره‌های دیگر، شیوه‌ای است که در آن فقط یک نقطه‌نظر پرسیده می‌شود و در عین حال، «تمامیت» مراجع حفظ می‌شود [بیلینگر].

اگرچه استعاره معمولاً به شکل بیان حکایت ارائه می‌شود، مشاوران باید گوش به زنگ شیوه‌ای باشند که مراجع زمینه‌ی استعاره را آشکار می‌سازد؛ مثل فرض‌های تلویحی که به صورت غیر کلامی عنوان می‌شوند [مدل]. در واقع همان‌طور که فکس ادعا می‌کند، نفس کشیدن، خندیدن، آه کشیدن و حرکات مراجع، همگی استعاری هستند. سمییز و واینات می‌افزایند: ژست‌ها (حرکات هنگام صحبت کردن) نیز مانند زبان می‌توانند ساختار استعاری داشته باشند. ژست دست مراجعی که انگشت اشاره و دستش با فضای تقریباً ۲ اینچی (حدود ۵ سانتی‌متر) از هم جدا می‌شوند، هویتی را نشان می‌دهد که شاید کمی بعدتر در مشاوره آشکار شود. و نیز، مراجعی که کف دستش را روی سینه قرار می‌دهد و به جلو خم می‌شود، احتمالاً به طور غیر کلامی چیزی را بیان می‌کند که با کلمات قادر به بیان آن‌ها نیست. توجه دقیق به چنین بیانات استعاری غیر کلامی، می‌تواند ارتباط مشاوره‌ای پر محتوایی را برای کاوش استعاره‌ها فراهم کند.

۴. کار با مقاومت مراجع

کمک به مراجع برای شناخت و کار روی مقاومتش و ترس از تغییر، غالباً جنبه‌ی مهمی از فرآیند مشاوره است [بینگلتال و بینگلتال]. همان‌طور که فکس خاطر نشان کرده است: استعاره‌ها غالباً به طور غیرمستقیم به مراجعان کمک می‌کنند تا اطلاعات جدیدی در مورد خودشان به دست آورند. استعاره‌ها، در حالی که دوسوگرایی مراجع را تحریک می‌کنند، از آن‌ها در مقابل برخورد بالقوه‌ی زیان‌آور ناشی از کشف کامل موضوع، حمایت می‌کنند.

ارتباط استعاری احتمالاً به مراجعان امکان می‌دهد، آن‌چه را که استعاره‌ها هستند، با گفتن آن‌چه که نیستند، کشف کنند. به عبارت دیگر، استعاره می‌تواند مانند میانجی مطمئنی عمل کند؛ یک میانجی بین آن‌چه که اخیراً برای مراجع تهدیدکننده است و آن‌چه که تهدید کننده نیست

[بیلینگر، ژوسته و فکس، کلیور].

کاروت و اکستین استعاره را به عنوان عنبر و بهانه‌ی مراجع مورد توجه قرار دادند. یعنی استعاره کنایه‌ای هوشیار و شیوه‌ای است برای بیان تلویحی آن‌چه مراجع می‌خواهد، بدون گرفتار کردن خودش، فاش کند؛ مسیری که به طور هم زمان یک راز را حفظ و آشکار می‌کند. در واقع، توانایی مشاور در شنیدن و شریک شدن برای آفرینش و ساخت استعاره‌ها، احتمالاً ابزار دیگری را فراهم می‌کند که با آن، تجارب و احساسات مراجع غمگین (رنجور) بیان و بررسی می‌شود. این توانایی مشاور، دفاع‌های انعطاف‌پذیر را کنار می‌گذارد و سازگاری را آسان می‌کند.

۵. ارائه‌ی چارچوب جدید مرجع

غالباً دومین تغییر مهم در مشاوره، تغییری بزرگ در دیدگاه مراجع یا چارچوب مرجع ایجاد می‌کند. [لیدون]، و عجیب نیست که این نوع را تغییر حول و حوش یک استعاره‌ی جدید سازمان‌دهی شود. همان‌طور که قبلاً گفته شد، استعاره‌ها به عنوان ابزاری برای کاوش و آگاه شدن، آن جنبه‌هایی از ارتباط با فرد را آسان می‌کنند که قبلاً خارج از میدان توجه بوداند [کریدر و کریلب]. وقتی این اطلاعات در دسترس قرار می‌گیرند، مرحله‌ی جدیدی در کشف احتمالات و دیدگاه‌های دیگر شروع می‌شود.

درون ارتباط مشاوره‌ای، از طریق انتخاب‌های مراجع برای دور انداختن استعاره‌ای که دیگر مفید نیست، و پذیرفتن استعاره‌ای که با دوام‌تر است، مراجع و مشاور در بررسی این چارچوب جدید از مرجع به همکاری می‌پردازند. به عنوان یک پیامد، ممکن است احساس مراجع نسبت به احتمالات بسط داده شوند و معانی جدیدی برای احساسات، افکار و رفتار مورد توجه قرار گیرند. برای مثال، دیویس توضیح می‌دهد که چگونه کاربرد حکایت لطیف «زیبای خفته» به یک مراجع فرصت داد تا اختلال خوردنش را از این دیدگاه ببیند که او در خوابی عمیق است. و به عنوان یک پیامد این چارچوب مرجع، احتمال بیدار شدن و اتخاذ نقشی فعال‌تر در مشاوره و زندگی را تشریح کرد.

«به این دلیل که درج فهرست منابع، حجم زیادی را از صفحات مجله می‌گرفت، از درج آن در این‌جا خودداری شد. کسانی که علاقه دارند، مشخصات منابع مورد استفاده را مطالعه کنند، می‌توانند با هماهنگی قبلی، به دفتر مجله مراجعه فرمایند.»

