

شرحی بر:

روان درمانی پویشی کوتاه مدت فشرده

نویسنده:

دکتر سید مرزبان نوری



نشر وانی

سرشناسه	: نوریبخش، مرتضی، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: شرحی بر: روان درمانی پویایی کوتاه مدت فشرده / نویسنده سیدمرتضی نوریبخش.
مشخصات نشر	: تهران : وائیا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۴ص.- مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۹۶-۰۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: یادداشت.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۲۱ - ۲۲۲ ؛ همچنین به صورت زیر نویس.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: روان درمانی روان پویایی
موضوع	: Psychodynamic psychotherapy
موضوع	: روان درمانی کوتاه مدت
موضوع	: Brief psychotherapy
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۹۰۹ / ۲۸۹R
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ / ۱۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۶ ۱۱۱



شرحی بر: روان درمانی پویایی کوتاه مدت فشرده

نویسنده: دکتر سید مرتضی نوریبخش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۹۶-۰۲-۱

نشر وائیا: خیابان جمهوری خیابان منیری جاوید پلاک ۱۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸-۶۶۹۵۱۶۴۳-۶۶۹۱۵۳۱۱

۲۰۰۰۰۰ ریال

دیباچه

سیر تحول روان تحلیلیگری یا روان درمانی پویشی از آغاز پیدایش تا کنون به منظور عبور از بحران‌های پیش رو ناشی از تحول درون روانی ناگزیر به تغییر از روش‌های سنتی پیاپی به روش‌های نوین موسوم به کوتاه‌مدت فشرده بوده است تا محدودیت‌های ناشی از درمان‌های سنتی در سرعت بخشیدن به نزدیکی به مشکل پنهان بیمار، عمق بینش درمانی، سهولت به درمان واقعی و همچنین کاهش هزینه‌ها را مرتفع نماید.

اگرچه رویکرد مبتنی بر پویشی فشرده کوتاه‌مدت به نظریه روان تحلیلی پایبند است، ولی فنون استاندارد روان تحلیلی به طور اساسی تغییر داده است. از آنجایی که فنون این روش درمانی بسیار اثربخش می‌باشند، می‌بایست سنجیده و ماهرانه به کار گرفته شوند و استفاده از آنها مستلزم درک عمیق فیل و فلسفه‌های روان‌شناسی ناهشیار همراه با نظارت دقیق است. اینکه نیروهای ناهشیار در ایجاد و تداوم باری‌های روان رنجوری نقش اساسی دارند، بر کسی پوشیده نیست. از اینرو بکارگیری فزون‌روان‌درمانی مبتنی بر رویکردهای مختلف، به ویژه فنون مبتنی بر روان‌درمانی پویشی کوتاه‌مدت فشرده، نه تنها مستلزم آشنایی و شناخت کافی در مفاهیم اساسی و مفروضه‌های «مبانی رویکرد روان تحلیلی» است، بلکه در عمل، یک روان‌درمانگر تنها هنگامی می‌تواند به «گیری کارآمد و اثربخشی از این فنون داشته باشد که دست کم از «آگاهی» لازم نسبت به آنها برخوردار باشد. به عبارتی پویایی‌های نظام روانی خویش را به طور نسبی «لمس» و «تجربه» کرده باشد و این بر ظرافت و پیچیدگی بسیار در فنون روان‌درمانی پویشی کوتاه‌مدت فشرده دلالت دارد.

اگرچه کوشش‌های علمی روان‌شناسی جامعه‌ای ما همواره در صدد معرفی تئوریک و محتوایی این علم بوده است اما تاکنون کمتر به سوی تدوین آثار مبتنی بر روش‌های

صریح و سریع درمان رفته است. از اینرو امید است تا کتاب حاضر بتواند دست مایه‌ای به جهت راهنمای عملی برای روان‌درمانگران به شمار آید. همچنین کتاب حاضر با اشاره به جنبه‌های نظری خاص که حاوی نکات ظریف و پیچیده‌ای در فرایند روان‌درمانی می‌باشد، می‌تواند دانشجویان رشته‌های مختلف مشاوره و روان‌شناسی را در این حوزه با ابعاد تازه‌تری آشنا نماید.

در سال ۱۳۸۵ در موسسه‌ای برای آشنایی با روان تحلیلی پویایی کوتاه‌مدت فشرده ثبت نام کردم. مطالعه بیشتر و نظارتهایی که بر کارم صورت گرفت، کارایی مرا در روان‌درمانی افزایش داد. دوره‌های خوبی بود. طی این دوره و پیگیری‌های مستمر بعدی در دوره‌های تکمیلی، درس‌های عمیق آموزشی، شیوه‌های مداخله، همراه با ویدیوهای جلسات واقعی درمانی را مشاهده کردم. در بنای این دوران من ناظر یک انقلاب نسبتاً واقعی در درونم بودم و آموختم تمامی روش‌هایی که تاکنون در درمان مورد ملاحظه قرار می‌دادم و بکار می‌بردم، روش‌هایی آنچنان کارآمد و مؤثر نبودند و در واقع توانایی پاسخگویی به مشکلات بسیار پیچیده‌ی جامعه‌ی امروز را نداشتند که در آن تا آنجا پیش رفته است که ناهشیار بر علیه خود نیز شلیک می‌کند و بودن یا نبودن مستلزم کاوشی بیش از اندازه عمیق و جدی است و نه صرفاً توصیه‌های ذهنی و تغییر در طرزت شناخت و رفتار افراد. بنابر این کتاب حاضر بازتاب درک من از نظریه و فنون روان‌تلاشی ریشی کوتاه‌مدت فشرده است که بر اساس آن مؤلفه‌ها و مطالبی که شخصاً از اساتید، آموختم و در جلسات با مراجعینم تجربه کرده‌ام را در چارچوب این دیدگاه آورده‌ام.

علاقه‌ی خودم به مطالعه و کار در حیطه نظریه روان تحلیلی طی سال‌های اخیر امکان آنرا برایم فراهم آورد تا در حد توان، بیمارانی را از دردها و رنج‌های روان‌رنجوری رهایی بخشم. اگر چه همیشه نه، اما در غالب موارد رویکرد مسلم درمان مراجعین اعم از جوانان، بزرگسالان و حتی کودکان و نوجوانان؛ و همچنین در جلسات گروهی، از این منظر قابل دستیابی بود؛ یا حداقل با این رویکرد به آنان گوش کردم و از فضایی آکنده از آهنگ درمانی این روش، بیماران از احساسی محکم، عمیق، احترام برانگیز، بدون

جانب‌داری و بی‌تفاوتی مهربان از سوی درمانگر، با همه‌ی فشاری که خصیصه‌ی ذاتی این روش درمانی است، اما بهترین بخش درمان همراه با احساس رضامندی، هشیاری و شکوفایی بر دوش خود مراجعین بوده است. در واقع در فراز و نشیب مداخلات همواره دستی بر این رویکرد داشته‌ام. با وجود موفقیت‌های گاه و بی‌گاه در این کار، بدلیل پیچیدگی و دشواری در ماهیت متد، همواره چالش‌هایی بر سر راهم وجود داشت. هر چه پیشتر می‌رفتم، انتظار اینکه همه‌ی چالش‌ها مرتفع گردند، میسر نگردید. لذا برایم مسلم شد که روش‌های مداخله‌ای این رویکرد همواره سؤال برانگیزند. از اینرو بر آن شدم تا با نگارش این کتاب برخی ابهامات، موانع و چالش‌های پیش و رو را تا آنجا که توانستم ببینم به حائز آن دست یابم را با دیگران در میان گذارم. اگر چه هنوز سؤالاتی باقی است، اما این امید وجود دارد که در مجالی دیگر باقی راه را بپیمایم.

آنچه در کتاب حاضر ارباب شد است، حاصل تلاش نویسنده در کسب دانش و تجارب عملی نزد اساتید و پیشکسوتان این علم در کشور از جمله استاد ارجمندم دکتر نیما قربانی است. بی‌شک پایه‌گذاری و گسترش روان‌درمانی پویشی کوتاه مدت فشرده در جامعه ما مرهون زحمات ایشان است. بنده نیز از نخستین محضر ایشان آموخته‌ام. کتاب حاضر نیز محصول دست نوشته‌های دوران عملی، کارگاه‌ها، سوپر ویزن اساتید، استفاده مستقیم از متون علمی و همینطور تجربه عملی با درمانجویان با استفاده از این رویکرد در مراکز درمانی بوده است.

از ویژگی‌های خاص کتاب حاضر آرایه‌ی مبانی نظریه، جریان‌های فلسفی منتهی به این رویکرد و معرفی روش روان‌درمانی کوتاه مدت فشرده با مثال‌های بالینی در فرایند معرفی مراحل این روش درمانی است. بنابر این فصل اول این کتاب با مقدمه و مروری بر مفاهیم بنیادین قلمرو روان تحلیلگری آغاز و در پی آن بوده است که چرا این مکتب پا به عرصه‌ی جهان نهاد. فصل دوم کتاب با بررسی نا هشیاری و خودآگاهی به تبیین ماهیت نا هشیاری از دیدگاه‌های مختلف اشاره می‌نماید. در فصل سوم پیدایش، تحول و شکل‌گیری روان تحلیلگری پویشی کوتاه مدت فشرده

مورد بررسی قرار می‌گیرد و ضمن اشاره به تمایز بین روان‌درمانی پویشی کوتاه‌مدت از روان‌تحلیل‌گری سنتی، تدریجاً خواننده را با ماهیت تئوریک این روش آشنا می‌نماید. در فصل چهارم با بررسی روش‌شناسی درمانی تمایز بین سه دیدگاه مهم درمانی یعنی دیدگاه‌های رفتاری، شناختی و تحلیلی در نحوه تحلیل در انتقال، شناخت دفاع‌ها، بازسازی روانی و مداخلات مؤثر درمانی را مورد بحث قرار خواهد داد. فصل پنجم کتاب به یکی از چالش‌برانگیزترین موضوعات در حیطه‌ی درمان یعنی عصبه‌گیری مسئولیت درمان صحنه گذاشته است که در آن به این موضوع اشاره شده است که در این روش حتماً و قویاً بیمار می‌باید با انگیزه و خواست درونی خودش برای درمان راجعه کند و مسئولیت درمان خود را بعهده درمانگر نیاندازد؛ چیزی که در سایر روش‌های درمانی به این صراحت بر آن تاکید نشده و جلسات درمانی تا میزان زیادی مریض تلاش و محوریت درمانگر است تا درمانجو. فصل ششم تا هشتم به ترتیب به شکل‌گیری اختلال روانی در این روش، چگونه در این روش به بیمار کمک می‌کنیم و یکپارچه‌سازی احساس، اضطراب و دفاع پرداخته است. در فصل نهم کتاب مانند کتاب قبلی که که‌ششی برگردان از من و استاد ارجمندم دکتر مجید یوسفی لویه بود، به بحث‌هایی ریشی محوری که حاوی روش‌های منظم و متدولوژیک مداخله‌ای با هدف رخنه در آسایش ناهوشیار می‌باشد، پرداخته شده است. فصل دهم و یازدهم کتاب به تدوین یک روش‌کل درمانی بین درمانگر و بیمار و آهنگ درمانی که حاوی فضای حاکم بر شرایط جلسه‌ی درمان می‌باشد، اشاره نموده است.

امیدوارم که این کتاب بعنوان شرحی بر نظریه و فنون روان‌درمانی پویشی کوتاه‌مدت فشرده، میل شما را برانگیزد و علاقه شما را برای انجام درمانی کارآمد و اثربخش با درکی عمیق افزایش دهد؛ که اگر چنین شود، محتملاً امید و خوش‌بینی بیشتری نسبت به اثرات بی‌نظیر روان‌درمانی پویشی فشرده کوتاه‌مدت احیا خواهد شد.

.....	دیباجه	۵
.....	فصل اول قلمرو روان تحلیل گری	۱۳
.....	فصل دوم ناهشیاری و خودآگاهی	۲۷
.....	۱. فرایند محور	۳۸
.....	۲. محتوا محور	۳۹
.....	۳- متوازن	۳۹
.....	فصل سوم پیدایش، تحول و شکل گری	۴۳
.....	تمایز بین روان درمانی ریشتر، سواهدت و روان تحلیل گری سنتی	۴۹
.....	ماهیت تئوریک این روش	۵۸
.....	فصل چهارم روش شناسی درمانی	۶۵
.....	فصل پنجم چگونه در این روش به بیمار کمک می کنیم	۷۳
.....	شکل گیری اختلال روانی	۷۳
.....	عهده گیری مسئولیت درمان	۹۰
.....	فصل ششم یکپارچه سازی احساس، اضطراب و دفاع	۹۳
.....	۱. احساس	۹۴
.....	سیستم های زبانی در شناسایی علائم هیجانی - منطقی	۹۶
.....	۲. اضطراب	۱۰۵
.....	تعارض	۱۱۲
.....	۳. دفاع	۱۱۷
.....	انواع دفاع ها	۱۲۱

فصل هفتم توالی پویشی	۱۲۹
۱. پرسشگری (وارسی)	۱۳۱
۱-۱ جزئی سازی مشکل	۱۳۶
۱-۲ کاوش در مشکلات	۱۳۷
۱-۲-۱ چالش	۱۳۷
۱-۳ تمرکز روی مشکل	۱۳۸
۱-۴ تحلیل دفاع ها	۱۳۹
۲-۱ شناخت و روشن سازی دفاع ها	۱۴۰
طیف دفاع	۱۴۵
۲-۲ چراغش را بخود برابر دفاع ها	۱۵۱
۲-۲-۱ فشار	۱۵۴
۲-۲-۲ چالش	۱۶۱
۲-۳ سرشاخ شدن	۱۶۶
بازسازی دفاع ها	۱۷۱
فن بازسازی دفاع	۱۷۲
فنون کاهش اضطراب	۱۸۰
۳. برانگیختن احساسات پیچیده‌ی انتقالی و رخنه در آن	۱۸۴
۴. رخنه در ناهشیار و کاوش در آن	۱۹۶
۴-۱ سرکوب زدایی و بازگشت به تاریخچه گیری	۱۹۶
۵. تفسیر و تحکیم بینش های بدست آمده در فرایند درمان	۱۹۹
۵-۱ کاوش در ناهشیار	۱۹۹
۵-۲ شناسایی مثلث تعارض و شخص به مثابه راهنمای تمرکز مؤثر	۲۰۴
۵-۲-۱ ارزیابی سه زاویه مثلث تعارض	۲۰۵
۵-۲-۲ متمایز سازی زوایای مثلث تعارض	۲۰۷
۵-۲-۳ برقراری ارتباط بین زوایای مثلث تعارض و شخص	۲۰۹

۲۱۳..... فصل هشتم تدوین پروتکل درمانی

۲۱۷..... فصل نهم آهنگ درمانی

۲۲۱..... منابع

۲۲۳..... واژه نامه

۲۲۹..... نمایه اسامی

۲۳۱..... نمایه موضوعی