

چرا روان درمانی مؤثر است؟

تأثیر درمان بر مغز

لوئیس کازولینو

ترجمه حامد حکیمی



www.ketab.ir

سرشناسه	کازولینو، لوئیس ج - Cozolino, Louis J
عنوان و نام پدیدآور	چرا روان‌درمانی مؤثر است؟
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۳۲۸ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۵۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Why therapy works : using our minds to change our brains, [2016]
یادداشت	واژه‌نامه
موضوع	روان‌درمانی
موضوع	Psychotherapy
موضوع	پزشکی مبتنی بر شواهد
موضوع	Evidence-based medicine
شناسه افزوده	حکیمی، حامد، ۱۳۶۷- مترجم
رده بندی کنگره	RC۴۸۰/۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۶۱۸۳۰

www.ketab.ir

تهران، پاسداران، بن‌بست کوکب،

ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴

تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷

چرا روان‌درمانی مؤثر است؟

نویسنده: لوئیس کازولینو

مترجم: حامد حکیمی

صفحه آرا: مصطفی مرادی آهنی

طراح جلد: کیوان روشن‌بین

چاپ اول: ۱۴۰۰

ناظر چاپ: امیرحسین ندیری

چاپ: آبرنگ نوین

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۱۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید

مجدد آن به هر صورت (چاپ فتوکپی، صوت، تصویر

و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک-۵۸-۶۴۵۴-۶۰۰-۹۷۸



www.binesh-no.com

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

فهرست مطالب

مقدمه ۱۰

بخش اول

مغز اندیشنده: هشیاری و خودآگاهی	۱۷
فصل ۱ - چرا انسان به درمان نیاز دارد؟	۱۸
فصل ۲ - چرا روان‌درمانی مؤثر است؟	۳۶
فصل ۳ - آتش زیر خاکستر	۵۶
فصل ۴ - به‌کارگیری ذهن برای تغییر مغز	۷۴
فصل ۵ - آنچه به خاطرم‌ان نیاید هیچ‌گاه فراموش هم نمی‌شود	۹۴

بخش دوم

مغز اجتماعی: نقش خورده‌نقش بدنی	۱۱۱
فصل ۶ - مغز اجتماعی و ناگامی برآشود و شکوفایی	۱۱۲
فصل ۷ - دلبستگی و روابط صمیمی	۱۳۲
فصل ۸ - شرم بنیادین	۱۵۲
فصل ۹ - طرح‌واره جایگاه اجتماعی	۱۷۲
فصل ۱۰ - کمک به مراجع در مسیر آلفا شدن	۱۹۴

بخش سوم

تجزیه و یکپارچگی: روان‌درمانی در عمل	۲۲۱
فصل ۱۱ - اضطراب و استرس	۲۲۲
فصل ۱۲ - درک و درمان ضربه‌های روانی	۲۳۸
فصل ۱۳ - ضربه روانی پیچیده: رویکرد تحولی	۲۶۴
فصل ۱۴ - نیروی روایت‌های منسجم	۲۸۶
فصل ۱۵ - درد را چاره‌ای نیست، اما رنج کشیدن اختیاری است	۳۰۴
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۱۸
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۲۲

پس از سال‌ها تحصیل در دانشگاه، هزاران ساعت روان‌درمانی زیر نظر سرپرست و مطالعه بسیار، سرانجام کار روان‌درمانی را آغاز کردم. بااینکه هنوز احساس می‌کردم آماده نیستم، تصمیم گرفتم طوری رفتار کنم که گویی تسلط کامل دارم. تقریباً همان ابتدای کارم بود که روزی تاجری جدی و سخت‌گیر وارد اتاق درمان شد و این سؤال را از من پرسید: «می‌شه لطفاً درمورد این کسب‌وکارتون توضیح بدید؟ همین روان‌درمانی رو می‌گم».

من هم شروع کردم درمورد تعداد جلسات، هزینه، قوانین لغو جلسات و... توضیح دادم. او صحبت من را قطع کرد و پرسید: «نه، منظورم این چیزها نبود. منظورم این بود که روان‌درمانی چطوری حال آدم رو بهتر می‌کنه؟»

از او معذرت‌خواهی کردم که منظورش را متوجه نشدم و توضیح دادم که ما ابتدا باید روی رابطه‌مان کار کنیم تا او، تا جایی که می‌تواند، با من راحت و صادق باشد؛ سپس تلاش می‌کنیم مسائل ناهشیار^۱ او را آشکار کنیم؛ پس از آن، روی تجارب زندگی واقعی‌اش کار می‌کنیم تا درنهایت بتواند مخزن رفتاری و هیجانی‌اش را گسترش دهد. همین‌طور که مشغول توضیح بودم، ناامیدی را در چشمانش دیدم. سعی کرد یکبار دیگر منظورش را به من بفهماند: «نه، این چیزها رو می‌دونم.» سپس مکشی کرد تا کلمات متفاوتی انتخاب کند و سرانجام سؤالی پرسید که برای همیشه در ذهنم ماند: «منظورم

اینه که سازوکار روان‌درمانی چطوریه؟ چطور این چیزهایی که گفتید باعث تغییر من می‌شه؟»

سپس گفتم: «سؤال خیلی خوبیه.» و در ذهنم به دنبال پاسخ آن گشتم. گویی پاسخ حاضر و آماده‌ای برای آن داشتم. اما آنچه به ذهنم آمد توضیحانی بود دربارهٔ روش‌های درمانی گوناگونی که تا آن زمان آموخته بودم. یک‌آن به ذهنم رسید که درمورد اثربخشی درمان‌های مختلف، مثل نظریهٔ سیستم‌ها، روابط موضوعی^۱ و درمان شناختی-رفتاری توضیح دهم، اما جلو خودم را گرفتم. چون یادم آمد که خودم هم به دنبال پاسخ این پرسش بودم و چون هیچ‌کدام از این توضیحات خودم را هم کاملاً قانع نکرده بود، در میانهٔ راه از جستجوی بیشتر منصرف شده بودم. پاسخی که دادم نه اعتماد او را به من جلب نکرد و نه برای خودم قانع‌کننده بود. آن زمان بود که فهمیدم باید توضیحی منطقی برای این پرسش پیدا کنم، توضیحی که فراتر از فلسفه‌های درمان و استعاره‌های رایج باشد.

فرض اصلی آموزشی که دیده بودم این بود که روان‌درمانی مؤثر است و من، پس از آن، تمام تمرکزم را روی این گذاشته بودم که چطور درمان را پیش ببرم. روان‌درمانگران هم، مانند راهبان و سربازان، تصور می‌کنند که خدا طرف آنهاست. اشکال گوناگون روان‌درمانی براساس تجربه شکل گرفته، یعنی تجربه‌های قبلی درمورد اینکه چه چیزی مؤثر بوده و چه چیزی نبوده؛ و زمانی که من یاد گرفتم چطور درمان‌های مختلف را در جلسه پیش ببرم، هیچ‌گاه پاسخ رضایت‌بخشی درمورد این موضوع نیافتم که چرا آنها مؤثرند. به نظر می‌رسید بسیاری از آنها به اعتقاد افراد وابسته است.

اطمینان داشتم که هرکدام از درمان‌هایی که یاد گرفته بودم این قابلیت را داشت که دست‌کم به گروهی از درمانجویان کمک کند تا بر نشانه‌های بیماری خود غلبه کنند و به سطح عملکرد، شادی و بینش بهتری دست یابند.