

تحلیل رفتار متقابل

(تحلیل تبادلی)

۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

تألیف

رک وندوسین

بیرایش

ویندی رایدن

ترجمه

زهرا قلخانی



کتاب ارجمند

سرشناسه: ویدووسون، مارک، ۱۹۷۳-م. Widdowson, Mark

عنوان و نام پدیدآور: تحلیل رفتار متقابل (تحلیل تبادلی)
۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک / تألیف مارک ویدووسون؛ ترجمه زهرا قلخانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۱۹-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Transactional analysis: 100 key points and techniques, 2010.

موضوع: رفتار متقابل، تحلیل

شناسه افزوده: قلخانی، زهرا، ۱۳۴۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۹ ۱۳۹۲ و RC۴۸۹/۷۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۱۴۹۵۱

مارک ویدووسون
تحلیل رفتار متقابل (تحلیل تبادلی)
۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

ترجم: زهرا قلخانی

روست: ۶۸

ناشر: کتاب ارجمند

محل چاپ: سوسن علیزاده

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: نقیبه ناز، صفحه‌آرایی و طراحی

چاپ اول: شهریور ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۱۹-۵

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این کتاب را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مجرم است. قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش کتاب‌های ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین‌بخ کارگر و ۱۶، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هرج و مرج، تلفن ۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه سیدی، تلفن ۱۳۱-۳۲۳۲۰۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۳۲۷۱۰۰۰
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست سفین، تلفن ۰۱۱۱-۳۲۷۱۰۰۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۴۰۰۸

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹۰۵۹۹۰۵۹۹-۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار می‌گیرید.	
ارسال عدد ۱:	دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲:	دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل:	دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۸	مقدمه مترجم
۹	مقدمه مؤلفین
۱۳	بخش ۱: رویکردها، وجود در TA
۱۵	۱. واکنش برای درمان
۱۸	۲. مکتب کلاسیک: اصول بنیادین
۲۱	۳. مکتب کلاسیک: روش ها
۲۴	۴. مکتب تصمیم گیری مجدد: اصول بنیادین
۲۷	۵. مکتب تصمیم گیری مجدد: روش ها
۳۰	۶. مکتب نیروگذاری روانی: اصول بنیادین
۳۳	۷. مکتب نیروگذاری روانی: روش ها
۳۶	۸. روانپزشکی بنیادگرا: اصول بنیادین
۳۹	۹. روانپزشکی بنیادگرا: روش ها
۴۱	۱۰. تحلیل تبدلی یکپارچه: اصول بنیادین
۴۵	۱۱. تحلیل تبدلی یکپارچه: روش ها
۴۸	۱۲. تحلیل تبدلی رفتاری - شناختی: اصول بنیادین
۵۱	۱۳. تحلیل تبدلی رفتاری - شناختی: روش ها
۵۴	۱۴. تحلیل تبدلی روان پویایی: اصول بنیادین
۵۶	۱۵. تحلیل تبدلی روان پویایی: روش ها
۵۸	۱۶. تحلیل تبدلی ارتباطی: اصول بنیادین
۶۱	۱۷. تحلیل تبدلی ارتباطی: روش ها

۶۳	رابطه درمانی	بخش ۲
۶۵	جلسات نخستین	۱۸
۶۸	پرسش درمانی	۱۹
۷۰	اهمیت همدلی	۲۰
۷۳	توجیه تأثیر تنوع در رابطه درمانی	۲۱
۷۶	مفهوم سازی رابطه درمانی	۲۲
۷۹	تقویت اتحاد کاری از طریق توجه به وظایف، اهداف و پیوندها	۲۳
۸۲	واکنش های کودک سازش یافته به عنوان نشانه های گسستگی اتحاد درمانی	۲۴
۸۴	اتحاد درمانی: گسستگی و ترمیم	۲۵
۸۷	معنای کودکی TA در رابطه با انتقال و انتقال متقابل	۲۶
۹۰	مثال نمایش به عنوان ابزاری برای کاوش انتقال متقابل	۲۷
۹۲	انتقال انتقال متقابل: خلاصه ای درباره مدل های TA	۲۸
۹۵	خاتمه داده به درمان TA	۲۹
۹۷	تشخیص	بخش ۳
۹۹	اهمیت مشاهده	۳۰
۱۰۲	ارزیابی مراجع و فرموله کردن مورد	۳۱
۱۰۵	ارزیابی مناسب بودن مراجع برای درمان TA	۳۲
۱۰۸	استفاده از چهار روش تشخیص برن	۳۳
۱۱۱	به کار بردن چهار روش تشخیص	۳۴
۱۱۳	توسعه تکنیک مصاحبه گفتگویی	۳۵
۱۱۶	دقت به تمام جزئیات در تحلیل ساختاری	۳۶
۱۱۹	توجه به گفتگوی حالات من جهت رسیدن به تحلیل ساختار پیرایشی	۳۷
۱۲۲	توجه به والد مذهبی و فرهنگی	۳۸
۱۲۵	توجه به سرکوب	۳۹
۱۲۸	سطوح پیش نویس: پروتکل و خود پیش نویس	۴۰
۱۳۰	شناسایی سطح ساختاری	۴۱
۱۳۲	گردآوری سیستم پیش نویس	۴۲
۱۳۶	بررسی کردن ضدپیش نویس	۴۳

۴۴	تحلیل بازی‌ها	۱۳۸
۴۵	دریچه‌های فرار به عنوان چارچوبی برای درک امنیت مراجع	۱۴۰
۴۶	اندیشه خودکشی: مقدمه‌ای کوتاه	۱۴۳
۴۷	فهرست تشخیصی	۱۴۶

بخش ۴	بستن قرارداد	۱۵۱
۴۸	بستن قرارداد در خصوص وظایف و اهداف درمانی	۱۵۳
۴۹	قرارداد بستن: برقراری «برخوردی ظریف»	۱۵۶
۵۰	استفاده از قرارداد کاری استاندارد و مکتوب	۱۵۸
۵۱	بستن قرارداد با مراجعان مردد	۱۶۱
۵۲	قراردادهای رفتاری	۱۶۳
۵۳	چگونگی برخورد با مقاومت یا عدم اطاعت از قراردادهای رفتاری	۱۶۵
۵۴	قرارداد «به‌اندازه کافی خوب»	۱۶۷
۵۵	قرارداد بستن: آموختن پاسخ مناسب و انتقال منفی	۱۶۹

بخش ۵	طرح درمان	۱۷۱
۵۶	زنجیره‌های درمان تطبیقی	۱۷۳
۵۷	تنظیم طرح‌های درمانی فردی	۱۷۵
۵۸	بازنگری و پایش برنامه‌ریزی درمانی	۱۷۸
۵۹	کاربرد روان‌درمانی در فرایند سوگواری	۱۸۰
۶۰	توالی درمان: دیدگاهی ارتباطی	۱۸۴
۶۱	آگاهی، خودآگاهی، صمیمیت، استقلال	۱۸۷

بخش ۶	اجتناب از تله‌های شایع	۱۸۹
۶۲	واقع‌بین بودن درباره طول مدت درمان	۱۹۱
۶۳	اجتناب از قراردادهای شتابزده	۱۹۴
۶۴	اجتناب از تله «قطعیت»	۱۹۷
۶۵	کاهش ریسک شرم پزشک‌زاد	۱۹۹
۶۶	اجتناب از تخریب «خوب بودن»	۲۰۳

۶۷	اجتناب از نوازش بیش از حد مراجع	۲۰۷
۶۸	آموزش مقدار کمی از مفاهیم TA	۲۰۹
بخش ۷	ارتقاء مهارت‌های درمانی	۲۱۳
۶۹	برقراری تعادل بین چالش و حمایت	۲۱۵
۷۰	بهینه‌سازی درمان از طریق ارزیابی اینکه کجا مراجع باز و پذیراست و کجا در لاک دفاعی فرو رفته است	۲۱۶
۷۱	عمیق کردن عاطفه	۲۱۸
۷۲	کمک به بیان سالم هیجانات	۲۲۲
۷۳	اراء سه هیجانی مراجعین با تکالیف خانگی	۲۲۴
۷۴	ترتیب مراجع به نوشتن یادداشت‌های روزانه برای افزایش خود - انعکاسی یادداشت‌های بازتابی	۲۲۷
۷۵	تفاوت‌های بین آلودگی زدایی و گنجی زدایی	۲۲۹
۷۶	چگونه مراجعان ورهاش نویستان را در درمان تأیید می‌کنند	۲۳۲
۷۷	استفاده از گسستگی ایجاد درمانی و ترمیم آن برای گنجی زدایی	۲۳۵
۷۸	استفاده از تبدلات التماسی در درمان	۲۳۸
۷۹	درمان بازی‌ها	۲۴۰
۸۰	درمان امر و نهی‌ها	۲۴۳
۸۱	مداخلات و رویکردهای مربوط به درمان امر و نهی وجود نداشته باش	۲۴۵
۸۲	بازنگری بستن روزنه فرار	۲۴۸
۸۳	حمایت از مراجع	۲۵۲
۸۴	توانمندی و موافقت کردن	۲۵۵
۸۵	بازنگری نظریه بن‌بست	۲۵۷
۸۶	کار با حالت من والد با استفاده از روش دو - صندلی: چند دستورالع	۲۶۰
۸۷	کار با حالت من والد به شیوه دو صندلی: موارد عدم کاربرد	۲۶۳
۸۸	مواجهه	۲۶۵
۸۹	افزایش کارآمدی با ضبط کردن جلسات	۲۶۷
۹۰	ارزیابی مداخلات و افزایش مهارت‌ها	۲۶۹
۹۱	نگهداری یادداشت‌ها در درمان TA	۲۷۱

۲۷۳	ارتقا ذهنی سازی	۹۲
۲۷۶	پرورش مراقبه	۹۳
۲۷۸	توسعه پیش نویس: فرایندی مداوم	۹۴
۲۸۰	کمک به مراجعین برای تشخیص و ساختن توانمندی هایشان	۹۵
۲۸۲	بررسی انگیزه های درمانگران	۹۶
۲۸۵	تأمل درباره خود و خود آشکار سازی مناسب	۹۷
۲۸۹	نگاهی دوباره به حالت من بالغ	۹۸
۲۹۲	TA به عنوان روان درمانی وجودی	۹۹
۲۹۵	تحلیل تبادلات	۱۰۰
۲۹۷	واژه نامه اقلیس فارسی	
۲۹۹	منابع	

مقدمه مترجم

قدیم • معلّم فرهیخته‌ام خانم زهره عسگری
که تغییرات چشمگیر زندگی‌ام را مرهون وی هستم

در بدو سال من شش‌ده‌دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغاست
از دهه ۷۰ میلادی به بعد یکی از نظریه تحلیل تبدلی خود را به جهان معرفی کرد، هزاران هزار نفر با این
نظریه جان تازه‌ای گرفتند
هزاران متخصص بخت آرزویشان را از نظام قرار گرفتند و به میلیون‌ها انسان دردمند کمک کردند تا از
زندندان دردهای خود رهایی یابند.
نظریه تحلیل تبدلی با شناساندن واکه بالغ کودک انسان ناشناخته برای خویشتن را به آگاهی
بهتری می‌رساند و بدین ترتیب او می‌تواند از سیل انبساط در گذشته، نجات یابد. به گفته توماس هریس
«والد ناآزموده ارزش زیستن ندارد».
این نظریه به ما کمک کرد تا بفهمیم درون گنگ آدمی به صداهایی در جریان است و منبع آنها به
کدامین بخش از وجود ما برمی‌گردد تا بتوانیم کنترل آگاهانه بر هیجانات و احساسات و رفتار خویش
داشته باشیم و بر رنج‌های بی‌حاصل خود نقطه پایانی بگذاریم.
من خوشحالم که با ترجمه کتابی ارزشمند از نظام تحلیل تبدلی دیگر توانسته‌ام در جهت اعتلای
دانش همکاران درمانگر و در نهایت یاری رساندن به انسان‌های دردمند ایرانی گام کوچکی بردارم.
در پایان از انتشارات ارجمند و آقای دکتر محسن ارجمند سپاس ویژه‌ای دارم به پاس شخصیت
بالغ خویش مرا یاری دادند.
همچنین از دوست گرانقدرم خانم دکتر آزاده دانشخواه سپاسگزارم که در ویراستاری این کتاب
کمک‌های شایانی به من کردند.
کاستی‌های کتاب بر عهده مترجم است و اظهار نظرهای همکاران و اساتید گرامی، می‌تواند راهگشا
باشد.

زهره قلخانی

بهار ۱۳۹۲

مقدمه مؤلفین

موسسه بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل از افراد پویا و فعالی تشکیل شده است که تئوری‌ها و نوآوری‌هایشان به‌شماره بی‌شماری رسیده است. اکنون می‌توان ادعا کرد TA به درمانی تبدیل شده است که با کمال افتخار روان‌پزشکی و تعیین‌حالی به شدت انسان‌گرایانه است. درمانگران TA بسیاری از روش‌هایشان را شبیه تکنیک‌های درمان شناختی-رفتاری در نظر می‌گیرند. هر چند TA به عنوان نوعی روان‌درمانی وجودی نیز تلقی می‌شود. به سرفی برخی از مفاهیم روان‌درمانی وجودی در این کتاب می‌پردازیم و از خوانندگان می‌خواهیم با بررسی کنید که چگونه ما از تحلیل رفتار متقابل استفاده می‌کنیم و اینکه چگونه در مورد مفاهیم متفاوت استفاده می‌کنیم و مهم‌تر اینکه چگونه ما با مراجعان مان ارتباط برقرار می‌کنیم. تاریخچه TA منشأ و اصل این دیدگاه‌ها را آشکار می‌کند. برن تحلیل رفتار متقابل را براساس دانشش به عنوان یک روان‌کاوا ایجاد کرد. شکل‌گیری تئوری‌اش در خصوص حالت من بالغ و مفاهیمی همچون آلودگی این امکان را به او می‌داد که دیدگاه شناختی را برای درمان ایجاد کند که در زمان نوآوری‌های برن هنوز وجود نداشتند (سچلگل، ۱۹۹۸).

تنوع باورنکردنی در میان درمانگران TA و در چگونگی استفاده از TA وجود دارد. هر چند ما در بدنه مشترک تئوری با هم سهیم هستیم. این تنوع، چندمنظوره بودن شگفت‌انگیز را نشان داده است. برای من آنچه که تحلیل‌گران رفتار متقابل را متمایز می‌کند، کاری که انجام می‌دهند نیست بلکه ممکن است از انواع دیگر روان‌درمانی غیرقابل تشخیص باشد) بلکه چرایی آنچه که انجام می‌دهند و چگونگی تفکر آنها حائز اهمیت است. تحلیل‌گران رفتار متقابل در همه انواع آن از مفاهیمی مانند سلامت خود و پیش‌نویس به عنوان بنیادی‌ترین ساختارهای فکری‌شان استفاده می‌کنند.

متعاقب کار تئودور و هابز (۲۰۰۷) من موضوع کاربردهای روان‌پویشی و رویکرد رفتاری-شناختی در TA را در عمل مطرح کردم که رویکردهای جدید TA مثل TA یکپارچه و TA ارتباطی را هم دربرمی‌گیرد. این کتاب در تلاش است تا مهارت‌ها و دانش خوانندگان را در استفاده مؤثر از همه رویکردهای TA افزایش دهد. سخنی که درباره سطح این متن بگویم این است که این کتاب، کتاب مقدماتی نیست و تصور من بر این است که خواننده با مفاهیم و روش‌های TA آشنایی دارد. برای آن

دسته از خوانندگان که در این زمینه دانش مورد نظر را ندارند، در وهله نخست خواندن کتاب‌های زیر را توصیه می‌کنم:

- لیتز - فورد، سی. (۲۰۰۲)، مهارت‌هایی در مشاوره و روان‌درمانی TA، لندن: ساج.

- استوارت، آی. (۲۰۰۷)، مشاوره TA در عمل، لندن: ساج.

- استوارت، آی. و جویز، وی. (۱۹۸۷)، TA امروز، ناتینگهام، لایف اسپیس.

انتظار خواندگانی که چنین دانش زمینه‌ای را دارند، به من این امکان را می‌دهد که مستقیماً به سوی سطح متوسط گفتگو پیش بروم، بدون اینکه به توضیح مقدماتی نیاز باشد که به اندازه کافی در کتاب‌های دیگر وجود دارد. کتاب حاضر در سطح متوسطی قرار دارد یعنی پلی است بین متون مقدماتی و پیشرفته و خصوصاً برای دانشجویان TA ای که دوره‌های مقدماتی را به اتمام رسانده‌اند، قابل استفاده خواهد بود. امید من این است که درمانگران با تجربه‌تر نیز این کتاب را جالب و برانگیزاننده بیابند.

بخش یک به فلسفه، تئوری، روش‌ها و چند نقد راجع به رویکردها و مکاتب مهم TA در عمل پرداخته است. خواندگانی که آنقدر هم علاقه‌مند به زمینه نظری نیستند، می‌توانند مستقیماً به بخش دوم بروند. بخش دوم به ارتباط درمانی می‌پردازد. پژوهش‌های روان‌درمانی بدون تناقض نشان داده‌اند که رابطه درمانی در پیچیده‌ترین موارد بسیار اهمیت دارد و پیش شرط لازم برای کار درمان مفید و مؤثر است (نورکراس، ۲۰۰۲). در راستای این تحقیقات، این بخش شامل اطلاعاتی در مورد اجزاء سازنده مؤثر در ارتباط درمانی از جمله همبستگی، انتقال، انتقال متقابل و همچنین گسستگی و ترمیم اتحاد درمانی است. قصد من این است که مفاهیم پیچیده را برای تازه‌واردان قابل فهم‌تر بکنم. بخش ۳ و ۴ و ۵ خواننده را با فرایند تشخیص و بستن قرارداد و برنامهریزی درمانی از دیدگاه TA آشنا می‌کند. بخش ۶ به دشواری‌های رایج در درمان به سبک TA می‌پردازد و روش‌ها را برای اجتناب از آنها پیشنهاد می‌کند. این کتاب با بخش ۷ که طولانی‌ترین بخش است، به پایان می‌رسد که این فصل به ارتقاء مهارت‌های درمانی اختصاص یافته است. هر بخش شامل اطلاعات اصیل و جدیدی است که امیدوارم به لحاظ عملی، بی‌درنگ برای خوانندگان قابل استفاده باشد. بسیاری از نکات این کتاب به طور قطع بر پایه شواهد عملی استوار است و به وسیله پژوهش‌هایی که تحت عنوان «عناصر مؤثر در روان‌درمانی» هستند نیز مورد تأیید قرار می‌گیرد. پژوهش‌های روان‌درمانی نشان‌دهنده تأثیر محدودی، توجه به گسستگی و ترمیم اتحاد درمانی، تفسیر انتقال ماهرانه، در نظر گرفتن بافت فرهنگی مراجع، ارتباطات گسترده‌تر، توانمندی‌ها، اتخاذ رویکرد درمانی مناسب برای هر مراجع، اهدافی که در مورد آنها اتفاق آرا و تشریک مساعی وجود دارد، خودآشکارسازی مناسب است که به لحاظ تجربی نیز مورد تأیید قرار می‌گیرد. بحث و گفتگو در مورد چنین پژوهش‌هایی خارج از چهارچوب این کتاب است و به خوانندگان علاقه‌مند توصیه می‌شود که کتاب «روابط روان‌درمانی» که مؤثر واقع می‌شوند را بخوانند. این کتاب توسط جان نورکراس (۲۰۰۲) تدوین شده است.

قصد من به طور کلی این بوده است کتاب عملی بنویسم که سبب ارتقاء تفکر درمانگران بالینی باریک‌بین و دقیق شود. به جای ارائه کتابی که کاملاً در مورد تکنیک‌ها باشد، من بیشتر علاقه‌مند به نوشتن کتابی بوده‌ام که خواننده را تحریک و فکرش را درگیر کند.

وقتی که کسی در زمینه نظریه خیلی چیره دست و مطلع است... حتی لازم نیست که تکنیک‌های زیادی را بداند، زیرا ایده‌های مداخله که به ذهن درمانگر می‌رسد، از فهم و کاربرد تئوری برای مراجع خاص و در لحظه خاص ناشی می‌شود... وقتی که درمانگری در تئوری چیره دست است، این امکان برایش فراهم است که تئوری‌ها را با نیازهای مراجع تطبیق دهد به جای اینکه مجبور باشد مراجع را با مقتضیات تکنیک خاص وفق دهد. (روتشیلد، ۱۹۶۰:۲۰۰۰)

از جهات بسیاری این کتاب شبیه mez یونانی یا غذای Tapas اسپانیایی است. خواننده متوجه می‌شود که کسی از این غذاهای اشتهاآور، خیلی خوشمزه‌اند و بیشتر از آنها می‌خواهد. من این دسته از خوانندگان را ترغیب می‌کنم که به دنبال منابعی باشند که نکات خاصی را که می‌خواهند، در اختیار آنها قرار دهد. در این منابع آنها می‌توانند اطلاعات بیشتری را سر فرصت به دست آورند.

اطلاعات موجود در این کتاب براساس تجارب من جمع‌آوری شده است و تجارب من شامل کار با مراجعانم و همچنین گروه‌های من به عنوان مربی و ناظر روان‌درمانگران نیز بوده است که به همین دلیل می‌توانم شاهد اثبات اثربخشی برداشت‌های غلط از قول دیگران باشم. یکی از امتیازات یک مربی یا ناظر این است که می‌تواند از برخورد یک فردی مستقیم فاصله دارد. این فاصله، فضایی را در اختیار ما می‌گذارد که مشاهدات من انجام می‌دهیم و نظرات مان را شکل دهیم. برخی از بینش‌ها یا شیوه کار کردن که در اینجا ارائه می‌دهم را خوبان به دست من روش یاد گرفته‌ام. در زندگی یادگیری به روش سخت همواره وجود دارد، اما من فکر می‌کنم این روش در یادگیری روان‌درمانی جایگاه کمی دارد زیرا درمانگر برای آموختن این روش‌ها باید آنها را روی مراجعین پیاده کند که این مسئله می‌تواند به مراجعین آسیب برساند. در حالی که وقتی تجربه‌ای در دسترس آنها و یادگیری‌شان به نحو راحت‌تری صورت می‌گیرد، می‌تواند از هر جهت روش پسندیده‌ای باشد. امیدوارم این کتاب هم به شما کمک کند که به شیوه راحتی یاد بگیرید و هم به شما خاطرنشان کند که کار یک روان‌درمانگر به هیچ وجه، آسان نیست و مستلزم داشتن افکار پیچیده و عمیق، قدرت و توان، اندکی پنداری و صراحت در هیجان است. روان‌درمانی همچنین نیاز به کنجکاوی و پذیرش نسبت به تجربه‌های گوناگونی از اندازه و رغبت به نشستن و گوش فرا دادن به رنج عمیق دیگران و وحشتی که انسان‌ها می‌توانند به یکدیگر وارد کنند، دارد و در عین حال درمانگر نباید ایمان خود را نسبت به انسانیت یا ایستادگی خود را نسبت به روان انسان‌ها از دست بدهد.

واژه‌ای در دانش واژگان

برای آسان شدن خواندن، من هم از واژه "She" و هم از "he" به یک معنی در سراسر کتاب استفاده کردم و در این زمینه به خواننده خود اطمینان کردم تا در صورت لزوم تغییراتی انجام دهد تا برای شرایط خاص خودش مناسب گردد. من اغلب در سراسر این کتاب به واژه "You" اشاره می‌کنم و در این هنگام، روی سختم به شما یعنی خواننده است. من این سبک نوشتن محاوره‌ای را برگزیدم تا شما خوانندگان را به تفکر و تعمق فرا بخوانم.

تقدیر و تشکر

من می‌خواهم به طور خاص از الیسون ایرس برای اظهارنظرهای متفکرانه‌اش در مورد بسیاری از نسخه‌های پیش‌نویس اولیه نکات موجود در این کتاب تشکر کنم. همچنین از هلنا هارگیسدن، ری لتیل، کلود اشتاینر، یان استوارت، گوردون استامر، کیت تودور و جین ولفورد سپاسگزارم که بازخوردهای ارزشمندی را در مورد طرح‌های متفاوت این کتاب در اختیار من قرار دادند. سپاس ویژه‌ای از گلن، برای شکیبایی، درک و حمایت محکم و استوارش در زمان نوشتن این کتاب دارم. همچنین سپاسگزار دانشجویان تحت نظارت‌م و کارآموزانم و بسیاری از افرادی هستم که اظهارنظرات یا سؤالاتشان در وهله نخست سبب نوشتن این نکات شد و همین طور کسانی که در مورد نسخه‌های پیش‌نویس کتاب اظهار عجز کرده نمودند. در آخر مایلم از مراجعینم نیز تشکر کنم که در طول سالیان سال به من آموختند که چگونه روان‌درمانی را انجام دهم.