

به نام او
که هستی همه از اوست

واقعیت درمانی

مشاوره بر مبنای «نظریه انتخاب»

ویلیام گلاسر

مترجم:
علیرضا کاربخش



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه: گلاسِر، ویلیام، ۱۹۲۵ - م
 عنوان و پدیدآور: واقعیت‌درمانی نوین: مشاوره بر مبنای نظریه انتخاب / ویلیام گلاسِر؛
 مترجم: علیرضا کاریخش؛ ویراستار: نسرين صبحیحی.
 مشخصات نشر: تهران: رسا، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص.
 شابک: ISBN 978-964-317-879-6
 یادداشت: فیبا.
 یادداشت: عنوان اصلی: Counseling with Choice Theory:
 the New Reality Therapy, 2001.
 موضوع: واقعیت‌درمانی.
 شناسه افزوده: کاریخش، علیرضا، ۱۳۴۱ - ، مترجم.
 شناسه افزوده: صبحیحی، نسرين، ۱۳۵۴ - ، ویراستار.
 رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹/۲ و ۱۳۹۳ گ ۸۵
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۹/۸۹۱۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۳۳۳۲۴

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است
 دوست عزیز، هرگونه کسب درآمد از دست‌نرخ دیگران، تکثیر کتاب بدون اجازه از ناشر
 و فروش آن و یا تغییر بهای کتاب، کاری نادرست و نامشروع است و در نهایت،
 موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز بی‌آمدنای ناگوار در زندگی و محیطی
 ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۳۴۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.IR

عنوان: واقعیت‌درمانی — تألیف: ویلیام گلاسِر — ترجمه: علیرضا کاریخش

چاپ اول: ۱۳۹۴ — تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

مرکز توزیع: پخش رسا — تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۲

قیمت: ۱۱۸۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵		پیشگفتار
۱۱	جری (Jerry)	۱
۳۹	واقعیت درمانی در عمل،	۲
۴۵	لوسی (Lucy)	۳
۵۹	بی و جیم (Bea and Jim)	۴
۷۹	جف (Jeff)	۵
۸۹	چلسی (Chelsea)	۶
۱۰۷	جورج (George)	۷
۱۲۹	جری (ادامه) (Jerry "Continued")	۸
۱۴۱	مورین (Maureen)	۹
۱۵۱	ریبکا (Rebecca)	۱۰
۱۷۵	ترزّا (Teresa)	۱۱
۱۸۹	جورج و الّن (George and Ellen)	۱۲
۲۰۵	جودیت (Judith)	۱۳
۲۰۷	راجر (Roger)	۱۴
۲۲۹	باب و سو (Bob and Sue)	۱۵
۲۴۳	راجر و تیا (Roger and Tia)	۱۶
۲۶۱	جری و کارول (Jerry and Carol)	۱۷
۲۷۹	حرف‌های پایانی	۱۸

پیشگفتار

به دنبال چاپ کتابم با عنوان واقعیت درمانی^[1] در سال ۱۹۶۵، اکنون از شما دعوت می‌کنم همراه من، در دفتر مشاوره‌ام حضور یابید و از نزدیک شاهد به کارگیری آخرین برداشت از این نوع درمان در مورد طیف گوناگونی از مراجعین باشید. آنچه من در این کتاب به نگارش آورده‌ام، بخش‌های وسیعی، البته نه کلمه به کلمه، از جلسات فردی است. من تمرکز خود را روی تعاملات اساسی قرار داده‌ام: بخش‌هایی از جلسات که در آن با مداخله خود، مراجعین را ترغیب می‌کنم که انتخاب‌های بهتری داشته باشند. در این جلسات، تکنیک‌هایی را که سودمندی خود را به اثبات رسانده‌اند، به نمایش خواهم گذاشت، تکنیک‌هایی که در طی سی و پنج سال گذشته که من واقعیت درمانی را بیان نهادم، تحولات بسیاری را پشت سر گذاشته‌اند. همچنین افکاری که در طی روند درمان، در ذهنم شکل می‌گیرند را نیز با شما در میان خواهم گذاشت.

من بر اساس کتاب نظریه انتخاب^[2] که در سال ۱۹۹۸ منتشر شده مدعی هستم که اصولاً ما هر آنچه را که انجام می‌دهیم، خودمان انتخاب می‌کنیم، از جمله رفتارهایی که عموماً از آنها با عنوان بیماری‌های روانی یاد می‌شود. با اینکه من نحوه به کارگیری نظریه انتخاب را در مورد هر یک از مراجعین توضیح داده‌ام، با این حال، این نظریه هنوز یک نظریه افراطی و بحث‌برانگیز محسوب می‌شود.

البته باید اذعان کنم که این نظریه در کل، نظریه جدیدی نیست. در کتاب واقعیت درمانی، من موافقت خود را با توماس زاس^۱ [3] در این باره که بیماری‌های روانی وجود خارجی ندارند، اعلام داشتم. در سال ۱۹۶۵ یک نظریه در خصوص بیماری روانی رواج داشت که مبنای آن توضیحات فروید در رابطه با تعارضات حل نشده و ناخودآگاه بود. در مقابل، من در کتاب واقعیت درمانی مدعی شدم که مراجعین، بیمار نیستند. آنها مسئول رفتار خودشان هستند و نباید برچسب بیمار روانی به آنها زد.

حتی پیش از سال ۱۹۶۵ نیز روش‌های درمانی‌ای وجود داشتند که بسیار متفاوت از نظریه فروید بودند. به‌طور مثال به کارگیری درمان عقلانی هیجانی که توسط آلبرت الیس^۲ ابداع گردید و در حال حاضر نیز درمان رفتار عقلانی هیجانی خوانده می‌شود، هنوز هم رواج زیادی دارد. از زمان ورود واقعیت درمانی به عرصه درمان، بسیاری از درمان‌های غیرفرویدی نیز که ذکر آنها از حوصله این کتاب خارج است، مورد قبول قرار گرفتند. اما آنچه هنوز باید مورد قبول قرار گیرد، باور همیشگی من مبنی بر حذف برچسب بیماری روانی از افراد مراجع است.

اگرچه از زمان انتشار کتاب واقعیت درمانی در ۱۹۶۵، تعصبات فرویدی جای خود را به نظریه جدید بیمار روانی با علل بیوشیمی داده است، اما مفهوم بیماری روانی همچنان دست نخورده باقی مانده است. امروزه دست‌اندرکاران حیطه بهداشت روانی توضیح می‌دهند که بیماری روانی از برهم خوردن تعادل شیمیایی مغز سرچشمه می‌گیرد. بر همین مبنا، روان‌پزشکان جدیدی که به علل ارگانیک اعتقاد دارند، دارو را بهترین راه برای اصلاح این عدم تعادل می‌دانند.

آنچه من هنوز به آن اعتقاد دارم و در این کتاب به تفصیل درباره آن سخن خواهم گفت، این است که نسبت دادن علل ارگانیک به بیماری روانی به هیچ وجه درست‌تر از نظریه فرویدی نیست. آنچه به آن بیماری روانی گفته می‌شود، صرف

نظر از علل مفروضه، عبارت از صدها شیوه رفتاری است که افراد به هنگام برآورده نشدن نیازهای اساسی ژنتیک خود، از جمله عشق و قدرت، دست به انتخاب آن می‌زنند.

در حال حاضر روان‌پزشکانی که به منظور روان‌درمانی آموزش دیده‌اند، اغلب به تجویز دارو اکتفا می‌کنند. به عبارت دیگر، تفکر روان‌پزشکی امروزه حاکی از آن است که علائم بیماری افراد ربط چندانی به شیوه زندگی که آنها برگزیده‌اند ندارد. من در کتاب نظریه انتخاب (نگاه کنید به فصل چهار) علل بیوشیمی را رد کرده‌ام و به همان شدت که در نسخه قدیمی‌تر کتاب واقعیت درمانی، به رد نظریه تعارضات ناخودآگاه پرداخته‌ام، در این کتاب نیز به خوبی نشان می‌دهم هنگامی که مراجعین دست به انتخاب رفتارهایی می‌زنند که بیش از پیش نیازهای شان را برآورده می‌سازد، علائم آنها ناپدید می‌گردد. یک تحقیق انجام شده بر مبنای اسکن مغزی نشان می‌دهد که شیوه مغز در مواقعی که انتخاب‌های مؤثر صورت می‌گیرد، تغییر می‌کند.

پیتر برگین^۱ در کتابش با عنوان روان‌پزشکی سمی (۱۹۹۱)^[4] بر مبنای یک تحقیق، از این عقیده خود که «بیماری‌های» روانی از قبیل اسکیزوفرنیا، افسردگی، اختلال مانیا - افسردگی (دوقطبی)، اختلال حمله وحشت و اضطراب، اختلال وسواسی - اجباری، و اختلال کمبود توجه، به هیچ‌وجه ریشه ژنتیک و یا حتی فیزیکی ندارند، دفاع می‌کند. دکتر برگین در کتاب مزبور اظهار می‌دارد که دارودرمانی، شوک الکتریکی و نظریه‌های بیوشیمی «روان‌پزشکی نوین» بایستی جای خود را به درمان، همدلی و عشق دهند.

اگرچه ممکن است شیوه درمانی دکتر برگین متفاوت از شیوه درمانی من باشد، اما هر دو از حامیان سرسخت این عقیده هستیم که افراد مراجع، صرف‌نظر از هر تشخیصی که روی آنها گذاشته شده است، با بهره‌گیری از روان‌درمانی می‌توانند سرنوشت بهتری را برای زندگی خود رقم بزنند. من نیز به مانند او

نگران تجویز گسترده داروهای مرتبط با مغز هستم، اگرچه این داروها در برخی موارد می‌توانند مؤثر واقع شوند. توصیه من این است که حتماً کتاب چاپ ۱۹۹۱ او و کتاب‌های جدیدتر او را بخوانید.

در کتاب حاضر، من به سرعت تمرکز خود را روی آنچه که به عقیده من ریشه غالب مشکلات مراجعین است قرار خواهم داد: فقدان روابط رضایت‌بخش. من در این کتاب، برای توصیف روابط غیررضایت‌بخش، بارها از اصطلاح «مزوی» استفاده کرده‌ام. ادعای من این است که گسستگی و انزوا نه تنها در افراد مراجع بلکه در همه انسان‌ها، منجر به انتخاب رفتارهای دردناک و مخربی می‌گردد که از آنها با عنوان بیماری روانی، رفتارهای خلاف قانون و اعتیاد نام برده می‌شود.

من به خوبی می‌دانم که شکاف بزرگی بین ادعای من مبنی بر اینکه ما اساساً هر آنچه که انجام می‌دهیم را انتخاب می‌کنیم، و تفکر رایج حال حاضر وجود دارد، اما من ادعای خودم را از طریق شیوه مشاوره خود با مراجعین نامبرده در این کتاب، حمایت می‌کنم. علاوه بر این، من آماده‌ام که اعتبار ادعای خود را از طریق مشاوره با مراجعین واقعی، در حضور مخاطبین در هر یک از مراکز آموزشی روان‌پزشکی به نمایش بگذارم. من البته دست به انجام این کار زده‌ام و باز هم اشتیاق انجام آن را دارم.

در این کتاب، به هنگام مشاوره شما نیز با من همراه خواهید شد. آنگاه من از شما خواهم خواست که سودمندی شیوه مشاوره مرا از دیدگاه یک درمانگر یا یک مراجع مورد ارزیابی قرار دهید. من از درمانگران می‌خواهم که فکر کنند اگر جای من بودند، با چنین مراجعی چه می‌کردند و آیا به اندازه من یا بیشتر قادر به یاری او بودند یا خیر. همچنین از آن دسته از خوانندگان که تجربه روان‌درمانی داشته‌اند، می‌خواهم که سودمندی روش مرا با بهره‌ای که از درمان خود برده‌اند، مقایسه کنند.

شما از اظهارنظرات من در طول این کتاب به خوبی متوجه خواهید شد که نظریه انتخاب، همواره در ذهن من است. من باور نمی‌کنم که هیچ فردی، حتی فردی که دارای آموزش رسمی در زمینه روان‌درمانی است، بدون خواندن و درک

کامل کتاب نظریه انتخاب، از شیوه واقعیت‌درمانی در کار درمان استفاده کند. اگر شما تصمیم به خواندن نظریه انتخاب دارید، خود را برای آنچه که بسیاری از خوانندگان این کتاب با من در میان گذاشته‌اند، آماده کنید: این کتاب در عین سادگی بسیار پیچیده است، زیرا دارای لایه‌های متعددی است و هر بار خواندن آن، شما را به درک عمیق‌تری از نظریه انتخاب رهنمون خواهد ساخت.

آنچه نظریه انتخاب به‌طور واضح عنوان می‌دارد این است که وقتی ۹۹ درصد مردم جهان در ارتباطات بین‌فردی به بن‌بست می‌رسند، به این علت است که از شیوه قدیمی و رایج که من آن را روان‌شناسی کنترل بیرونی نام نهاده‌ام، استفاده می‌کنند. روان‌شناسی کنترل، تنبیه، و ادعای اینکه من می‌دانم چه چیزی برای فرد مقابل خوب است، منشأ نارضایتی از روابطی است که زندگی غالب افراد را تحت تأثیرات مخرب خود قرار داده است. هرچه این نوع روان‌شناسی در رابطه بین‌فردی، بیشتر به کار گرفته شود، رابطه بیشتر و بیشتر آسیب دیده و در نهایت به بن‌بست خواهد رسید. به اعتقاد من، این نوع روان‌شناسی را می‌توان طاعون بشریت نام نهاد.

در واقع، غالب افرادی که به نزد درمانگر می‌آیند، از به کارگیری روان‌شناسی کنترل بیرونی در مورد دیگران، یا اعمال این نوع روان‌شناسی از سوی دیگران در مورد خودشان، رنج می‌برند. تا هنگامی که این افراد اقدامی به یادگیری یک روان‌شناسی جدید از نوع نظریه انتخاب نکنند، شانس درمان آنها بسیار اندک خواهد بود.

آنچه شما در هر فصل از این کتاب خواهید دید، رویکرد کنونی من در واقعیت درمانی است. در حال حاضر، آنچه من سعی در آموزش آن به مراجعین دارم، این است که روان‌شناسی کنترل بیرونی را کنار گذاشته و به جای آن از نظریه انتخاب استفاده کنند، یا اینکه با استفاده از نظریه انتخاب، نحوه دفاع از خود را در برابر افرادی که روان‌شناسی کنترل بیرونی را در موردشان به کار می‌برند، فراگیرند. معمولاً من این نوع آموزش را با فرایند درمان به گونه‌ای گره می‌زنم که مراجعین هیچ‌گاه متوجه این آموزش غیرمستقیم نمی‌شوند. اما اگر احساس کنم یک توضیح

رسمی از این نظریه برای‌شان سودمند واقع خواهد شد، اقدام به این کار نیز می‌کنم.

اگرچه من در کتاب حاضر به قدر کافی نظریه انتخاب را معرفی می‌کنم تا شما بتوانید درک درستی از عملکرد من به عنوان یک مشاور داشته باشید، اما به هر حال این کتاب تکرار کتاب نظریه انتخاب نخواهد بود. بنابراین اگر می‌خواهید بیشترین بهره را از این کتاب ببرید، توصیه من به شما این است که حتماً دو کتاب نظریه انتخاب: روان‌شناسی نوین آزادی شخصی (۱۹۹۸) و زبان نظریه انتخاب (۱۹۹۹) را بخوانید.^[۵]

1. William Glasser, *Reality Therapy* (New York: HarperCollins, 1965).
2. William Glasser, *Choice Theory* (New York: HarperCollins, 1998).
3. T. S. Szasz, *The Myth of Mental Illness* (New York: Paul B. Hoeber, Inc., 1961).
4. Peter Breggin, *Toxic Psychiatry* (New York: St. Martin's Press, 1991).
5. William Glasser and Carleen Glasser, *The Language of Choice Theory* (New York: HarperCollins, 1999).