

صوالعلیم

نوشتار درمانی

کتاب راهنمای نوشتن در مشاوره و روان درمانی

نویسندگان:

ژیلی بولتون، استفانی هاولت، کالین لاگو و جینی کی رایت

مترجم:

دکتر مهشاد محمدنوری

با مقدمه دکتر کیانوش هاشمیان

بخش ۳: نوشتن برخط^۱

۲۴۹	 (۱۲) درمان برخط ^۲ ، رابطه درمانی در متن تایپ شده (کیت آنتونی)
۲۶۵	 (۱۳) توسعه مشاوره مبتنی بر متن و برخط در محل کار (جینی کی. رایت)
۲۸۱	 (۱۴) ارتباط مبتنی بر متن الکترونیکی: فرض ها و توهم های ایجاد شده به وسیله پدیده انتقال (لین کریفت)
۲۹۷	 (۱۵) پیام های به (جو): تجربه (ساماری تن) ها از دوست شدن ایمیلی (استفانی هاولت و رابرت لنگدن)
۳۱۵	 (۱۶) ابعاد کاربردی و اخلاقی درمان های نوشتنی برخط (استفن گاس و کیت آنتونی)

بخش ۴: تمرین بازتابی

۳۳۳	 (۱۷) نوشتن درمانی و بازتابی در تربیت مشاور (جاکووی دانیلز و کالین فلت هام)
۳۴۹	 (۱۸) استفاده های نوشتن در نظارت بر درمان: تحلیلی شناختی (آنتونی راید)
۳۶۱	 (۱۹) سیاه و کبود: نوشتن برای تمرین بازتابی (ژیلی بولتون، هیدر آلن و هلن بروکر)
۳۸۹	 (۲۰) بعد از جلسه: «نوشتن آزاد» در پاسخ (جان هیلسمان)
۴۰۵	 (۲۱) نوشتن در یک گروه تمرین بازتابی برای کارکنانی که در حال کار با افراد مبتلا به زوال عقل ^۳ هستند (لیزا هلر)
۴۱۹	 (۲۲) نتایج و انتظارهای مشتاقانه (ژیلی بولتون و جینی کی. رایت)
۴۲۵	 واژه‌نما

یادداشت‌هایی درباره کسانی که در نوشتن این کتاب مشارکت کرده‌اند

هیدر آلن - مشاور و درمانگری است که در شمال لندن به کار خصوصی مشغول است، علاوه بر این و در مرکز علوم انسانی پزشکی در دانشگاه و کالج لندن استاد است. آلن علاقه ویژه‌ای به روان‌شناسی پزشکی، روابط درمانبخش و موضوعات مربوط به تولد و مرگ دارد، او همچنین عضو بنیانگذار شبکه بحرانی تولد (شی لیا کیت زینگر)^۱ است. تشکیل کارگاه‌های آموزشی برای سلامت و استفاده از هنرهای خلاق به عنوان ابزار درمانبخش در زمینه‌هایی مانند اختلال استرس پس از سانحه در زایمان^۲، سرطان و اختلال‌های ژنتیکی از اقدامات اوست. او دارای Ph.D در ادبیات انگلیسی از دانشگاه UCL است.

کیت آنتونی^۳ - کارشناس ارشد؛ او سایت www.OnlineCounsellors.co.uk را اداره می‌کند که در آن سایت خدمات مشاوره‌ای برخط^۴ و خارج خط^۵ و آموزش برای شرکت‌کنندگانی که از اینترنت استفاده می‌کنند، ارائه می‌شود. کیت

1- Heather Allan 2- Sheila Kitzinger's Birth Crisis Network

3- PTSD (Post-traumatic stress disorder) in childbirth

اختلال استرس پس از سانحه: این اختلال به دنبال یک ضربه‌ی روانی پس از حوادثی مانند بلایای طبیعی، جنگ، تصادف، تجاوز یا ... آشکار می‌شود. این سندروم شامل: تجربه‌ی مجدد رویداد آسیب‌زا در رؤیاهای، افکار و تصویرهای ذهنی بازگشتی رویداد آسیب‌زاست. شخص مبتلا نسبت به دنیا بی‌حس می‌شود و از محرک‌هایی که آسیب را به یاد او می‌آورند اجتناب می‌کند و نشانه‌های اضطراب و انگیزش را تجربه می‌کند که قبل از آسیب وجود نداشتند. نشانه‌های اضطراب شامل مشکل خوابیدن، بیش‌هشیاری، مشکل تمرکز، یک خوردن افراطی و طغیان خشم هستند. از این گذشته، ممکن است فرد از این که دیگران زنده نیستند و او زنده است دچار عذاب و احساس گناه شود. نشانه‌ها باید حداقل یک ماه به طول انجامند. (فرهنگ روان‌شناسی، آرتور سی. ربر، ویرایش دوم انگلیسی، ۱۹۹۶، انتشارات رشد) تشخیص افتراقی اختلال با سایر اختلالات اضطرابی مهم است.

4- Kate Anthony

5- on line

6- off line

برنامه‌های تحقیقی مداومی را درباره نظارت درمانی برخط هدایت می‌کند، و همچنین مؤلف یکی از مطالعات تجربی با چاپ‌های متعدد است که در آن استفاده از ایمیل^۱ و گفتگوی اینترنتی در درمان هدایت می‌شود. وی یک مؤسس اصلی (BACP) خطوط تلفنی راهنمای روان درمانی و مشاوره برخط است، به طور مرتب نیز در نشریات، کنفرانس‌های بین‌المللی، برنامه‌های رسانه‌ای و ارایه‌ی مقاله‌ها شرکت می‌کند. علاوه بر این، یک روان‌درمانگر در مجموعه شرکت‌های سلامت (آکس لیز)^۲ در جنوب شرقی لندن است.

ژیلی بولتون^۳ - وقتی در دهه سی زندگی‌ام بودم، نوشتن درمانبخش مرا از نوینا نهاد؛ آنچه در این نوشتن وجود دارد، سلامت روانم را حفظ کرد. بنابراین فکر کردم که آن روش می‌تواند برای سایر افراد مؤثر واقع شود. از آن پس، زندگی کاری‌ام را وقف آن کردم: برای بیماران و مراجعان و برای مسئولان درمانبخش و حفظ سلامتی، پزشکان و سایر مسئولان. این اواخر ما آن را «نوشتن تمرینی بازتابی برای رشد حرفه‌ای» نامیده‌ایم. دو کتاب نوشته‌ام و در سه نشریه پزشکی ویراستار نوشتن خلاق، انبوهی کاغذ از منابع متعدد نگاشته‌ام که همه آنها درباره همان نوشتن اند؛ همچنین دستیار ارشد تحقیقی در کالج هنر و پزشکی (کینگ)^۴ لندن هستم و درباره نشانه‌های درون اشیاء نیز نوشته‌ام؛ همچنین عضو مشاوره‌ای انجمن پزشکی علوم انسانیم. بقیه سلامت روانم را که نتوانسته‌ام با نوشتن حفظ کنم به دو فرزند بانمک و هشیارم و همچنین به پدرشان مدیونم.

جاکوبی دانیلز^۵ - سخنگوی ارشد آموزش و پرورش و مشاوره در دانشگاه (شفیلد هالام)^۶ است. او در سطح دیپلم مشاوره و گواهی فوق‌لیسانس سرپرستی مشاوره تدریس می‌کند و استاد راهنمای دوره لیسانس آموزش و پرورش است. علاوه بر این، یک درمانگر مستقل و سرپرست مشاوره است. علاقه‌ای خاصی به کار رشد شخصی و

1- email
4- King

2- Oxleas health trust
5- Jaquie Daniels

3- Gillie Bolton
6- Sheffield Hallam

مهارت‌های مطالعه و آموزش دارد. آثار اخیر او عبارتند از: «رشد گروه‌های حمایت دانش‌آموزی: راهنمای کاربردی برای معلمان»^۱ (۱۹۹۹) که به طور مشترک با ر. بینگهام^۲ تألیف شده و «زمره‌هایی در راهروها و دادگاه‌های پوشالی و بی‌نظم: نقش نظارتی در اشتباهات و شکایات»^۳ در پیش‌برد سرپرستی و نظارت، به ویراستاری ب. لاتون^۴ و سی. فلتهام^۵ (۲۰۰۰).

هلن دروکر حدود بیش از سه دهه است که در دنیای درمان و بیش از دو دهه است که در تمرین عمومی درگیرم. من عاشق پیچیدگی و تنوع عظیم این کارم. این، کاری لذت‌بخش با تعداد زیادی از متخصصان و دانشجویان مختلف است. تمرین شخصی تیر دارم. آموزش من به عنوان یک تحلیل‌گر طرفدار یونگ یک سفر ارزشمند و به دور و نزدیک را برمی‌انگیزد. آیا این جایی است که یادگیری واقعی آغاز می‌شود؟ گذشته از گربه، خانواده و باغم، بخش مهم زندگی‌ام گروه نوشتن بازتابی است جایی که در آن دارم شروع می‌کنم تا به کلمات اجازه دهم که آزادانه بر صفحه کاغذ بیایند. نیمه دوم زندگی را پرشور سازید!

کالین فلت هام^۶، FRSA, FBACP, PhD در دانشگاه شفیلد هالام در مشاوره مطالعه می‌کند؛ همچنین در این دانشگاه همهٔ دروس مشاوره را تدریس می‌کند. او همکار ویراستار نشریهٔ انگلیسی راهنمایی و مشاوره^۸ است و ۱۷ کتاب منتشر کرده است که آخرین آنها «ابزار مشاوره و روان درمانی چیست: با توضیح مزایا»^۹ (سیچ^{۱۰}، ۲۰۰۲) است.

1- Developing Student Support Groups: A Practical Guide for Tutors (1999)

2- Bingham

3- whispers in the corridor and kangaroo courts: the supervisory role in mistakes and complaints

4- B. Latown 5- C. Feltham 6- Helen Drucquer 7- Colin Feltham

8- British Journal of Guidance and Counselling

9- Whats the Good of Counselling and Psychotherapy?: the Benefits Explained

10- Sage

دکتر استفن گاس^۱ - همراه با BACP و (هان)^۲ مدیر گسترش تحقیق است. او دستیار محقق در دانشگاه (استراث کلاید)^۳ و یک مشاور و سرپرست واجد شرایط است. علایق او روش نوآورانه رایج خدمات در درمان و به همان اندازه تحقیق و روش‌شناسی‌های سنجش، فلسفه‌های ائتلافی علم و توجه به استانداردهای تمرینی بالاست. او مؤلف راهنما و ویراستار BACP اخیر است (BACP خطوط تلفنی راهنمایی و روان درمانی و مشاوره برخط است). وی مقاله‌های علمی و گزارش‌های تحقیقاتی متعددی را به نگارش درآورده است. کارهای دیگرش شامل متن ویرایش شده^۴ «مشاوره و روان‌درمانی مبتنی بر شواهد»^۵ است که همراه با (نانسی رولند)^۶ صورت گرفته است (روت لیج، ۲۰۰۰)^۷.

لین گریفیثز^۸ - دارای گواهی رابطه^۹ در درمان زناشویی و زوجین و درجه فوق لیسانس مشاوره و روان‌درمانی از دانشگاه (شفیلد هالام) است. مشاوره با ۱۵ سال سابقه است و هم اکنون به عنوان یک مشاور خصوصی شاغل است که در آن به زوجین مشاوره می‌دهد و سرپرست مشاوره است. او همچنین عضوی از تیم رشد و تربیت مشاوران رابطه است. از تجربه کاری‌اش در زمینه برخط هم با هماهنگی و هم به صورت ناهماهنگ با مراجعانش به عنوان اساس پایان‌نامه‌اش استفاده کرد. عنوان پایان‌نامه او «ارتباط درمانی به وسیله اینترنت»^{۱۰} بود. در (لینکلن شایر)^{۱۱} شمالی زندگی می‌کند، ازدواج کرده و دو فرزند و دو نوه دارد.

لیزا هلر^{۱۲} - پرستاری با سال‌ها تجربه‌ی کاری است که برای بیماران مبتلا به دیمنشیا^{۱۳} (زوال عقل) کار کرده است. در شغل فعلی‌اش با گروه‌های کارمندی کار می‌کند که مسئول مراقبت از اشخاص مبتلا به بیماری زوال عقل در بیمارستان‌ها، مراکز

1- Dr Stephen Goss

2- Hon

3- Strathclyde

4- Evidence Based Counselling and Psychotherapy

5- Evidence Based Counselling and Psychotherapy

6- Nancy Rowland

7- Routledge

8- Lin Griffiths

9- Relate

10- Communicating Therapeutically via the internet

11- Lincolnshire

12- Lisa Heller

13- dementia

روزانه و خانه‌های اقامتی هستند، او با این گروه‌های کارمندی برای گسترش مراقبت شخص محور کار می‌کند و به گونه‌ای پرشور متعهد شده تا در مراقبت و رشد و حمایت از حفظ کارمندان برای چنین گروه‌های مراجعی، پیشرفت کند.

جان هیلسدان^۱ - سخنگوی دانشگاه (پلی ماوث)^۲ است که در آنجا بخش خدمات مهارت‌های یادگیری را هماهنگ می‌کند و همچنین یکی از اعضای تیم رشد آموزش و پرورش است. او در بیمارستان (دری فورد)^۳ نیز مشاور است و به کار با بیماران سرطانی، خانواده‌ها و حمایت‌گران‌شان مشغول است. جان به زبان و یادگیری، و استفاده‌های نوشتن هم برای رشد شخصی و هم رشد حرفه‌ای علاقه ویژه‌ای دارد. مشغول پروژه‌های نوشتن مرتبط با چنین موضوعاتی است.

استفانی هاوالت^۴ - یک روان‌درمانگر تعلیم دیده به شیوه روان‌تحلیلی است که مشغول کار در بخش خدمات مشاوره‌ای دانشگاه (شفیلد) و دانشکده عصب‌شناسی در بیمارستان سلطنتی (هالام شایر) در (شفیلد) است. او علاقه ویژه‌ای به رابطه بین کارکرد هیجانی و نشانه‌های جسمانی دارد و به عنوان روان‌درمانگر به طور گسترده‌ای با افرادی که دارای دامنه وسیعی از نشانه‌های بدنی هستند کار کرده است؛ در کار خود از نوشتن به عنوان بخش معنی‌زایی کار استفاده کرده است.

سلیا هانت^۵ - سخنگوی ارشد در آموزش و پرورش مستقر در دانشگاه (ساکس)^۶ مرکز ادامه تحصیل است، که در آنجا دوره کارشناسی ارشد را در نویسندگی خلاق و رشد شخصی اداره می‌کند. او علاقه تحقیقی ویژه‌ای به نقش درمانی و رشدی نویسندگی خلاق دارد. همراه با فیوناسامپسون^۷، مؤلف و ویراستار کتاب (ابعاد درمانی زندگی نامه‌نویسی شخصی در نویسندگی خلاق) در سال ۲۰۰۰ است که در سال ۱۹۹۸ عنوان کتاب «خویش‌شن بر صفحه: نظریه و کاربرد نویسندگی خلاق در رشد شخصی» بوده است.

1- John Hilsdon
5- Celia Hunt

2- Plymouth
6- Sussex

3- Derriford
7- Fiona Sampson

4- Stephanie Howlett

هم‌اکنون همراه با (فیونا سامپسون) مشغول کار بر روی کتاب دیگری تحت عنوان (نویسندگی خلاق و نویسندگی) است.

کالین لاجو^۱ - گرداننده‌ی مرکز خدمات مشاوره در دانشگاه شفیلد است. در ابتدا به عنوان یک مهندس آموزش دید، سپس به عنوان یک کارگر تمام وقت جوان در لندن کارش را ادامه داد و پس از آن در جامائیکا معلم شد. او یک مشاور معتبر و دستیار BACP و حرفه‌ای است که در صلیب سرخ انگلستان (UKRC) نامش ثبت شده است. روابط بین فرهنگی به طور عمیق به او محول شده است؛ او مقاله‌ها، فیلم‌های ویدئویی و کتاب‌های منتشر شده‌ی زیادی دارد که عبارت است از (نژاد، فرهنگ و مشاوره) (همراه با جویس تامپسون)^۲، (مدیریت مراکز مشاوره و روان درمانی) (همراه با دانکن کیتچین)^۳، (در شنیدن و یاد گرفتن: مشاوره دانشجویان دارای تحصیلات بیشتر و بالاتر) (همراه با جرالدین شپتون)^۴ (تجربه‌هایی در وابستگی: رویکرد شخصی‌مدار و کار گروهی) (ویراستار مشترک همراه با ماهاری مک‌میلان)^۵ و مشاوره‌ی خالی از تبعیض^۶ در کار (همراه با باربارا اسمیت)^۷. کتاب دیگری به عنوان همکار ویراستار دارد که تحت این عنوان زیر چاپ است: (کارل راجرز)^۸ با یک مراجع سیاهپوست مشاوره می‌کند: نژاد و فرهنگ در مشاوره شخص - مدار) (همراه با (روی مودلی)^۹ و (آنيسا تالاهیت)^{۱۰}. در اوقات فراغت، کالین یک دونده تندر و (البته نه خیلی خوب!)، و عاشق کوهها، فیلم‌ها و کتابهاست. ازدواج کرده و دو پسر بالغ دارد.

رابرت لنگدن^{۱۱} - از سال ۱۹۷۷ در انجمن نیکوکاران (ساماریتین‌ها)^{۱۲} داوطلب شده است. مسئولیت‌های او در این سازمان شامل مدیر واحد (دیوون)^{۱۳} جنوبی،

1- Colin Lago

4- Geraldine Shipton

7- Barbara Smith

10- Anissa Talahite

13- Devon

2- Joyce Thompson

5- Mahari Macmillian

8- Carl Rogers

11- Robert Langdon

3- Duncan Kitchin

6- Anti- Discriminatory Counselling

9- Roy Moodley

12- Samaritans

نماینده ناحیه‌ای جنوب غربی و نایب رئیس ملی است. او هم اکنون بر رشد خدمات ایمیل سازمان نظارت می‌کند و در حال تلاش برای قطعی کردن واحدهای مناسب و داوطلبانی است که مشغول پاسخگویی به ۶۴۰۰۰ پیامی هستند که در حال حاضر سالانه به سازمان می‌رسد. در زندگی حرفه‌ای‌اش در یک مدرسه جامع معلم نیمه‌وقت ریاضیات است.

جان لات هام - پیش از این در دانشگاه (منچستر)^۲ استاد فیزیک بود و هم اکنون یک روزنامه‌نگار آزاد، محقق علمی نیمه‌وقت، متخصص رعد و برق، ابرها و هواشناسی است. همچنین او یک نویسنده با پنج مجموعه شعر منتشر شده و برنده جایزه اول در پیش از ۲۰ سالستگی شاعرانه ملی است. تعدادی از نمایشنامه‌های او از رادیو بی بی سی^۳ پخش شده و بسیاری از داستان‌های کوتاهش منتشر شده و یا به صورت گلچین ادبی تنظیم شده است. مربی نویسندگی خلاق در بنیاد (آرون)^۴ و شرکت (تالینسین)^۵ نیز هست.

جف لو^۱ - روان‌شناس سلامت و دستیار ارشد افتخاری در دانشکده روان‌شناسی بالینی دانشگاه (هال)^۶ است. علاقه‌های تحقیقی او عبارتند از: فواید نوشتن در رابطه با سلامتی^۷ در زمینه‌هایی مانند استفاده از داروها و الکل و ایمنی‌شناسی عصبی - روانی^۸. او همچنین دوره‌های نویسندگی خلاق و کارگاهی را هدایت می‌کند. سال‌هاست که اشعار و داستان‌های کوتاه او در نشریات متعددی دیده می‌شود و سالیان درازی است که ویراستار بنیانگذار مجله شاعرانه‌ی (روان - شعری)^۹ بوده است.

آنتونی رایل^{۱۱} - در ۱۹۴۹ واجد شرایط پزشکی شد. او از سال ۱۹۸۲ تا ۱۹۶۴ بنیانگذار مشترک تمرین گروهی مرکز (کاور شام)^{۱۲} در (کنتیش تاون)^{۱۰} لندن بود. او در آنجا در مورد سازگاری روان‌شناختی در والدین و کودکانشان

1- John Latham

2- Manchester University

3- BBC

4- Arvon

5- Taliesin Trust

6- Geoff Lowe

7- University of Hull

8- health- related benefits

9- psycho- neuro- immunology

10- Psychopoetica

11- Anthony Ryle

12- Caversham

13- Kentish Town

مطالعه‌ای انجام داد. از سال ۱۹۶۴ تا ۱۹۸۲ او در دانشگاه (ساسکس)^۱ مدیر بخش خدمات سلامتی دانشگاه بود و همزمان به عنوان یک دستیار ارشد تحقیق مشغول تحقیق درباره فرآیند و نتیجه روان‌درمانی، بود؛ همچنین آنچه را که بعداً تبدیل به درمان تحلیلی شناختی (CAT) شد، گسترش داد. از ۱۹۸۲ تا بازنشستگی‌اش از NHS^۲، روان‌درمانگر مشاور در بیمارستان (توماس)^۳ لندن بود و از آن زمان به عنوان مشاور نیمه‌وقت و دستیار تحقیق به بیمارستان (گای)^۴ لندن ملحق شد، در حالیکه مشغول ادامه آموزش و تحقیق در درمان تحلیلی شناختی بود. او نویسنده یا دستیار مؤلف و یا دستیار ویراستار ۸ کتاب و تعداد زیادی مقاله بوده است.

دکتر جین اسپیدی^۵، مدیر مرکز داستان‌ها و یادگیری قابل تبدیل، مرکز تحصیلات عالی تعلیم و تربیت، دانشگاه بریستول^۶ است. او یک درمانگر داستانی حرفه‌ای و محقق ثابت دانشگاهی و نویسنده‌ای با علاقه ویژه به تغییرپذیری ایده‌ها و تمرین‌های بین زمینه‌ای تحقیق و درمانی است. برنامه‌های آموزش عالی را در زمینه درمان داستانی هماهنگ و تدریس می‌کند، همچنین هماهنگ کننده و مدرس یک برنامه دوره دکترا در زمینه تحقیق داستانی و داستان زندگی در دانشگاه بریستول است. او به طور گسترده‌ای در حیطه‌های درمان روانی، تمرین‌های نویسندگی در تحقیق و درمان، خودفرهنگاری^۷ و تحقیق داستانی^۸ نوشته‌های خود - قوم‌نگارانه^۹ در تحقیق درمانی و مشاوره‌ای است. او همراه همسر و دخترش در (بریستول) زندگی می‌کند.

دوک استین برگ^{۱۰} - در انگلستان تدریس می‌کند و از نظر بین‌المللی در درمان اختلال‌های روان پزشکی بزرگسالی، تربیت کارمندان و رشد تیمی، و در مورد مطالعه بین سلامت جسم و روان و هنر به ویژه هنرهای بصری و ادبی آموزش

1- Sussex university

2- NHS: یک مرکز مشاوره معتبر در انگستان - مترجم

3- Thomas Hospital

4- Guys Hospital

5- Dr Jane Speedy

6- Bristol

7- auto- ethnography

8- narrative research

9- auto- ethnographic writings

10- Derek Steinberg

می‌دهد. او هفت کتاب منتشر کرده است شامل: مدل‌هایی برای اختلال روانی (انتشارات وایلی ۱۹۹۸، با همکاری (پتر تی‌در)^۱) نامه‌هایی از کلینیک (انتشارات روتلج ۲۰۰۰). عضو هنرمندان بیمارستان سلطنتی (بثلم)^۲ و کلکسیون‌های معتبر تاریخی^۳ است.

کیت تامپسون^۴ در NHS مشاور است و همچنین به صورت خصوصی مشاوره می‌کند؛ با مراجعان کار می‌کند و ناظر آنان است. او لیسانس خود را در ادبیات انگلیسی از دانشگاه کمبریج و فوق لیسانس خود را در رشته مشاوره و روان‌درمانی از UEL گرفته است. پایان نامه او در مورد «استفاده از استعاره توسط مراجعان در مشاوره»^۵ بود. درمان با خاطره‌نویسی و استفاده از نوشتن در درمان و ایجاد رشد شخصی در زمینه ویژه‌ی مورد علاقه اوست. از نوشتن به طور گسترده‌ای برای خود و با مراجعانش استفاده می‌کند. او همچنین در انجمن لپیدوس^۶ (سازمان هنرهای ادبی در رشد شخصی)، خدمت می‌کند. در شمال شرقی لندن زندگی می‌کند ولی بیشترین تمرکز را زمانی دارد که در (یورک شایر)^۷ و (کلرادو)^۸ مشغول پیاده‌روی سریع است.

کلر ویلیامسون^۹ - در زمینه بهبود اعتیاد ۳ سال کار کرده است. دارای فوق لیسانس مطالعات ادبی و گواهی مشاوره است. کلر در ابتدا نویسنده اشعار، داستانهای کوتاه و ادبی جوانان بود، ولی در ادامه به کیفیت درمان نویسنده‌گی علاقمند شد. همچنین با بسیاری از گروه‌های اجتماعی شامل بزرگسالان و افراد دارای اختلالات یادگیری، زندانی‌ها، بچه مدرسه‌ای‌ها و گروه‌های جوان کار می‌کند.

جینی کی. رایت^{۱۰} - سخنگوی ارشد مشاوره و روان‌درمانی در دانشگاه (دربی) است که در آنجا نیز در واحد تمرین و تحقیق روان‌درمانی کار می‌کند. در مشاوره و

-
- | | |
|---|--|
| 1- Peter Tyrer | 2- Bethelm Royal Hospital Arts and History Collections Trust |
| 3- History Collections Trust | 4- Kate Thompson |
| 5- The use of metaphor by clients in counseling | 6- Lapidus |
| 7- Yorkshire | 8- Colorado |
| | 9- Claire Williamson |
| 10- Jeannie- K. Wright | |

روان‌درمانی کار کرده است، بیش از همه در موقعیت‌های آموزش و پرورشی در انگلستان و از نظر بین‌المللی اخیراً بیش از همه در دانشگاه (پاسیفیک)^۱ جنوبی در (فی‌جی) کار کرده است. اکثر نوشته‌های منتشر شده‌ی او در نشریه‌های دانشگاهی است، که گهگاه در ادبیات و شعر نیز تاخت و تازی داشته. او در حال حاضر با دو فرزند نوجوان خود در (ناتینگهام)^۲ زندگی می‌کند.

1- University of South Pacific in Fiji

2- Nottingham

پیشگفتار: پی نوشت، دو تاش کن

سالها پیش وقتی من با یکی از بچه‌هایم در حال پیاده‌روی به سمت مدرسه بودیم، یادداشتی پیدا کردیم که شرفروشی آن را دور انداخته بود. آن وقت‌ها شیرفروش‌ها بیشتر بودند، خیلی بیشتر از شیر. در آن یادداشت نوشته بود: «یک قرص نان.^۱ پی نوشت: دو تاش کن». من آن کاغذ را همراه برون تا به همکارم در دوره آموزش ابتدایی نشان بدهم.

چشمانش برق زد «قبلاً چنین چیزی دیده‌ام، یادداشت به این صورت نوشته شده چون می‌خواستند بیش از یک قرص نان سفارش دهند، اما نمی‌توانستند کلمه‌ی loaves (قرص‌های نان) را هجی^۲ کنند».

این برایم لحظه‌ی الهام بود؛ نوشتن می‌تواند به شما احساس بهتری بدهد، احساس کسی که می‌خواهید باشید.

در طی ۲۰ سال عجیب گذشته، به عنوان یک نویسنده در انواع سمت‌ها و با همه نوع مردم کار کرده‌ام: بچه مدرسه‌ای‌ها، بزرگسالانی با مشکلات سلامت روانی، کودکانی که از مدرسه اخراج شده‌اند، سالمندانی در محدوده خانه‌ی سالمندان، کارگران راه آهن، افسران پلیس، طرفداران فوتبال. در شروع اولین جلسه‌مان، بر روی صندلی‌ها و نیمکت‌هایی در اتاق تیره رنگی در طبقه بالا در (دان کستر)^۳ نشسته بودیم. چنانکه در داستان‌ها می‌گویند، سکوت برقرار بود. یک نفر سرفه کرد. تلاش کردم که آن فضای یخ‌زده را بشکنم. گفتم: «به شدت ترسیده‌ام!»

شاید اشتباه بود که این حرف را در چنان موقعیتی گفتم، ولی همه را خندانند. گفتم: «درباره آنچه این اواخر برایتان اتفاق افتاده، برایم بگویید» و یکی از آن زنان گفت: «اگر

کسی مرا امروز به رستوران بکشاند، به خودم تیر خواهم زد.» ما همگی بیشتر از قبل خندیدیم و همه همسو شدیم. آن زنان شعرها و داستان‌های کوتاهی درباره زندگی، امیدها و ترس‌هایشان نوشتند، درباره وضعی که در آن ماه انتظارش را می‌کشند، درباره یادداشت‌های هشدار دهنده‌ای که با خط خوانا روی دیوار نزدیک جایی که آن‌ها کار می‌کنند، نوشته می‌شود.

عبارت: اگر کسی مرا بکشاند/ امروز به رستوران / به خودم تیر خواهم زد، همانگونه که بود مانده، یک شعر ژاپنی هایکوی کوچک متعلق به او، در وسط صفحه کتابی که ما درستش کردیم.

از این کتاب لذت بردیم و از آن استفاده کنید تا شما را قادر به نوشتن رخدادها، خلق دفترچه‌های خاطرات و نامه‌ها و پیام‌ها و شعرها و داستانها و جوکها کند جاهایی که قبلاً چنین نوشته‌هایی در آن‌ها نبوده است. یادداشت‌های خلاقانه برای آن مرد شیرفروش بنویسید. بگذاریم که او لبخند بزند. یک داستان، لطفاً پی نوشت: دوتاش کن.

سپاسگزاری

کتاب درمان‌های نوشتنی نتیجه تقارن‌های زمانی، شخصی، حرفه‌ای و موقعیتی است. ما چهار ویراستار در دانشگاه شفیلد با هم همکار بودیم، زمانی که این کار را آغاز کردیم، سه نفر از ما در مرکز خدمات مشاوره‌ای دانشگاه، مشاور بودیم و یکی از ما دستیار محقق در رشته روان‌شناسی پزشکی بود. (جینی) و (کالین) در گسترش یک بخش خدماتی مشاوره‌ی برخط درگیر شده بودند. (استن) از نوشتن به عنوان بخشی از ارزیابی‌هایش در یک پروژه تحقیقی مشاوره استفاده کرده بود و موفقیت و قدردانی‌های بزرگی را از مراجعانش دریافت کرده بود. (ژیلی)، محقق، به طور عالی درگیر یک زمینه روزمره و در عین حال تقسیم ارزیابی‌های نوشتن با دانشجویان پزشکی، کارورزان و بیماران بود. این کتاب بعد از یک کنفرانس تحولی در ماه می ۲۰۰۱ تحت عنوان «نوشتن برای تو، نوشتن برای من» که توسط کالین، جینی و استف در بخش خدمات مشاوره‌ای دانشگاه شفیلد سازماندهی شده بود، شروع به رشد کرد؛ ژیلی در آن کنفرانس یادداشت کلیدی سخنرانی‌اش را عرضه کرد. پس در ابتدا سپاس ما تقدیم به نیروهای هماهنگی که این پروژه را به وجود آورده‌اند.

ما بیش از همه از نویسندگان همه فصل‌ها متشکریم که نه تنها در حفظ زمان ویراستاری مدیریت کرده‌اند بلکه و مهم‌تر آنکه فصل‌های بینش‌مندانه‌ای را به صورتی شگفت‌انگیز خلق کرده‌اند؛ تقدیر و تشکر از (وندا پالفری من^۱) و (کری ملورز^۲) برای حمایت‌هایشان و از (جوآن فورشاو^۳) برای شکیبایی و اندیشمندی‌اش.

سپاسگزاری شخصی (کالین): سپاسگزاری من در ابتدا باید متوجه خانواده‌ام باشد که در مورد «غایب شدن پدر به اطاق دیگر برای بازنویسی» بسیار شکینا بودند. دوست دارم تقدیر و تشکر کاملاً ویژه و منحصر به فردم را تقدیم معلمی کنم که مرا به جای صرفاً «سرمشق نوشتن» به نوشتن یک انشا سوق داد، زمانی که با برخی قوانین و افراد دیگر در مدرسه مخالفت کرده بودم. آن انشا طولانی‌تر از همه‌ی آنچه شد که پیش از آن نوشته بودم و به من نیروی خلاق بالقوه‌ی نویسنده‌گی را نشان داد.

از (استف) سپاسگزارم که در ابتدا و به بهترین وجهی حرکت کرد و از (لنیدیو) و (دانیل)، برای تحمل مادری که بسیار خسته، آشفته و به کرات از نظر ذهنی غایب شده است. از (جولیا جین) و بسیاری افراد دیگر در بخش‌های خیریه برای کمک و حمایتشان متشکرم. در نهایت، تشکرات من تقدیم به همه مراجعانی که در طی سالها نوشته‌هایشان را در اختیار من گذاشته‌اند. از (جیمی) سپاسگزارم برای همه افرادی که با من در مورد نوشته‌هایشان صحبت کردند و حاضر به شرکت در مشاوره شدند. (کتی) و (لیام)، متأسفم برای اینکه آنقدر در این کتاب غرق شده بودم و تمام‌های زیادی را سوزاندم. از شما همین‌طور از (جیمی) و به ویژه از مادرم، متشکرم.

(ژیلی) مایل است از همهٔ بیماران و کارروزان شکفت‌انگیزی که در طی سالهای بسیار او را به این کار کشانده‌اند سپاسگزاری کند. همچنین از همکارانم در تألیف نیز سپاسگزارم: (جان لت‌هام)، (هلن در وکر) و (هیدر آلن).

تشکر ویژه خود را تقدیم این افراد می‌کنم: (کیت بلینک هام)^۱، (مت بلاک)^۲، (آلیسون کامبز)^۳، (کث هیرد)^۴، (رزی فیلد)، (آماندا هاو)^۵، (برایان هاروتیز)^۶ (ماری لین لیدستر)^۷، (نیگل مدرز)^۸، (ریچارد میکین)^۹، (بیل نوبل)^{۱۰} و علی‌الخصوص (استفن رولند)^{۱۱}.

1- Kate Billingham

4- Kath Hibberd

7- Marilyn Lidster

10- Bill Noble

2- Matt Black

5- Amanda Howe

8- Nigel Mathers

11- Stephen Rowland

3- Alison Combes

6- Brian Hurwitz

9- Richard Meakin

مقدمه: درمان‌های نوشتنی

(ژیلی بولتون)

نوشتن واسطه‌ی فرهنگی ماست، به ویژه از زمان افزایش استفاده از رایانه‌ها و درواقع رشد قارچ مانند و بیمار سریع متون چاپی - کتابها، نشریات، روزنامه‌ها، مجله‌ها، علامت‌ها، پوشاک و البسه. در جهان عرب نوشتن همه جا هست. تفکر در مورد محتویات کتابها یا نوشتارها بخشی از زندگی است. بنابراین عجیب به نظر می‌رسد اگر نوشتن عنصری اساسی در رابطه‌ی بین درمانگر، مشاور یا روان‌شناس بالینی با مراجع یا بیمار نباشد. زمانی که فروید «درمان گفتاری» خود را گسترش داد، فقط افراد خاصی در زمان‌هایی خاص نوشتن را به کار می‌بردند. در طی ۵۰ سال بعدی همه چیز تغییر کرده است.

بسیاری چیزها هنوز به طور بنیادی تغییر نکرده‌اند: نوشتن از نظر روان‌شناختی از زمان آپولو سودمند شناخته می‌شده است، آپولو هم الهه‌ی شاعری بود و هم الهه‌ی درمان. مصریان باستان، یکی از نخستین مردمانی بودند که می‌نوشتند، آنها می‌دانستند که نوشتن قدرت عظیمی دارد: فکر می‌کردند که یک الهه می‌تواند مستقیماً از درون کلمات نوشته شده ارتباط برقرار کند به طوری که شخص برای همیشه تفرین شود؛ مصریان باستان همچنین می‌اندیشیدند که حافظه‌شان می‌تواند در طی نوشتن یا حذف نوشتن، پاک شود. نوشتن با سخن گفتن متفاوت است، همه‌ی قدرت نوشتن در خودش است، چنانکه درمان‌های نوشتنی این را کاملاً نشان می‌دهند. نوشتن می‌تواند در حیطه‌های روحی، هیجانی و شناختی اجازه اکتشافی را بدهد که به گونه‌ی دیگر قابل حصول نیست. همچنین به عناصری اجازه‌ی بیان بدهد که به گونه‌ای دیگر غیر قابل بیانند. عملی بسیار خلاقانه - به وجود آوردن چیزی بر کاغذ که پیش از آن وجود نداشته - و باعث افزایش اعتماد به نفس، احساس خودارزشمندی و انگیزه‌ی زندگی می‌شود.

همچنین می‌تواند شکل بی‌نظیری از ارتباط باشد که: یک سر این ارتباط خود و سر دیگر درمانگر است. نوشتن، یک جلسه‌ی درمانی کوتاه است؛ امکان وجود کاغذ و قلم در جلسه‌ی درمان همواره وجود دارد؛ نیمه شب در صورت لزوم برای ساعاتی متوالی و این می‌تواند استقلال و خوداتکایی بیشتری ایجاد کند. مراجعان همیشه نیاز به شنیده شدن توسط دیگری را ندارند؛ آنها می‌توانند تا حدی به خودشان گوش فرا دهند و روی شناخت خود کار کنند. همچنین اگر نوشتن به یک پالایش^۱ تنزل نیابد، به خودی خود می‌تواند ثبت بسیار ارزشمندی هم برای مراجع و هم برای درمانگر، با هم یا جداگانه خلق کند. علاوه بر این، نوشتن ارتباط برخط^۲ را ممکن می‌کند، که این خود وسیله‌ای است برای کنارهم آوردن مراجع و درمانگر، زمانی که به دلایل شخصی یا جغرافیایی چنین امکانی وجود ندارد.

(درمان‌های نوشتنی) ترسیم‌کننده و روشنگر شالوده‌های نظری روش‌هایی است که در گذشته از نوشتن در درمان استفاده می‌کرده‌اند، این کتاب همچنین آشکارساز برخی از شاهراه‌های دورتری است که می‌تواند به گونه‌ای پربار در این حیطه دنبال شود. لزومی ندارد که یک مورد^۳ برای نوشتار درمانی آماده‌سازی شود، نوشتن به عنوان یک عنصر درمان باید همانقدر طبیعی باشد که لبخند زدن. اما درست همانگونه که گفتن و شنیدن نیاز به آموزش و مدیریت دقیق دارد، استفاده از نوشتن نیز نیاز به سنجیدن، توجه و استفاده‌ی مدبرانه دارد.

این کتاب از چنین درمانی حمایت می‌کند با اطمینان به اینکه تولیدات و فرآیندهای نوشتنی می‌توانند به گونه‌ای بسیار مؤثرتر، سودمندتر و سالم‌تر در اخبار گرفته شوند. کتاب (درمان‌های نوشتنی) بیانی است از این موقعیت، پیش زمینه‌ی نظری و وضعیت فعلی و بیشتر یک کتاب راهنماست.

با اینکه با تجربه‌های کاربردی در آمیخته، از تمرین ماهرانه و عالمانه بیرون کشیده شده است. خواننده به همان وضوحی که موقعیت نظری کتاب را درک می‌کند، می‌تواند با اطمینان مثال‌ها و تمرین‌های رشد یافته و مبسوط آن را دنبال کند.

1- cathartically

2- on-line

3- case

درمان‌های هنری مانند هنر، موسیقی و نمایش‌نامه، سال‌هاست که به طرزی مؤثر به کار گرفته می‌شوند، چرا در مورد نوشتن چنین نباشد؟ کاملاً ممکن است، زیرا کلمات ابزار ارتباط روزمره انسانی‌ماست، به مهارت یا ابزار ویژه یا تخصص نیز نیاز ندارد. هر درمانگر، مشاور، روان‌شناس بالینی یا هنر درمانگری می‌تواند به شیوه‌ای کاملاً مستقیم از نوشتن در کارش استفاده کند.

فرآیند و تولید: نوشتن و هنر

کتاب (درمان‌های نوشتنی) درباره نوشتن است. نوشتنی که در درمان استفاده می‌شود، لزوماً نباید شکلی هنری داشته باشد. اگر شکل بسیار خاصی از ارتباط (ارتباط با خود به اندازه ارتباط با دیگران) دیده شود، احتمالاً هم به مراجع و هم به درمانگر بیشتر کمک می‌کند و بیش از آنکه هنر باشد، روشی است برای رشد تفکر و آگاهی از تجربه.

به عنوان اشاره‌ای گذرا، شعر گفتن برای مراجعان می‌تواند دلسردکننده باشد: «اوه نه، عزیز، من نمی‌توانم شعر بنویسم». در حالیکه چنین شخصی ممکن است به طرزی بسیار مؤثر به ایده فهرست‌نویسی، یا نامه‌نگاری یا حتی نوشتن چند خاطره پاسخ دهد. البته این یک پیوستار^۱ است: نوشتن فهرست خرید در یک انتها و یک شعر کامل چاپ شده در انتهای دیگر این پیوستار قرار دارند. وقتی اشخاص دریابند که شعر یا شکل هنری دیگری را نوشته‌اند، از اعتماد به نفس و مباحثات طبیعی فزاینده‌ای بهره‌مند می‌شوند.

در نوشتار درمانی تمرکز بر «فرآیندهای» نوشتن به «محصولات» نوشتن ارجحیت دارد. توجه به محصولات نوشتن مراجعان را از یافتن قدرت ویژه نوشتن و استفاده از آن باز می‌دارد. برای درمانی شدن نوشتن، در مراحل اولیه تشویق فرد برای شخصی و خصوصی نگه داشتن نوشته‌ها لازم است، آزاد از انتقاد، عاری از اجارهای دستوری زبان و شکل نوشتن، بری از هر تصویری مبتنی بر وجود خواننده (خواه این خواننده خود نباشد) یا احتمالاً درمانگر و یا شخصی دیگر.

نوشتن به عنوان یک هنر مستلزم آگاهی از همه مراحل فوق است. در حالیکه نوشتار درمانی نیاز به پاسخگویی به هیچیک از الزامات فوق را ندارد. نوشتن به بسیاری از بیماران

یا مراجعان، توسط نویسندگانی در محل سکونتشان یا در بیمارستان‌ها، آسایشگاه‌ها، زندان‌ها و مراکز سلامتی پزشک عمومی (GP) و... معرفی می‌شود. چنین افرادی نویسندگانی (شاعران، نمایشنامه‌نویسان یا رمان‌نویسانی) هستند که برای مدت کوتاهی با بیماران کار کرده‌اند تا به آنها سلامتی و فواید معنوی این نوع خاص از هنر خود را عرضه کنند. آنها هنگام با نقاشان، موسیقی دانان و مجسمه‌سازانی که به روش‌های مشابه کار می‌کنند، استاد کارورزان سلامتی هستند (هنرمندانی که در تمرین هنرشان با بیماران شریک می‌شوند)؛ آنها درمانگر نیستند. بسیاری از هنرمندان از اینکه هنر برای درمان استفاده می‌شود، اظهار تاسف می‌کنند زیرا عقیده دارند که هنر، هنر است؛ شکلی خالص که نباید از آن استفاده‌ای کاربردی کرد. از طرف دیگر، درمانگران هنری احساس می‌کنند که هنرمندان نباید به بیماران بپردازند، چرا که آنها دانش درمان را ندارند.

این کتاب برای استفاده‌ی نویسندگان در منازل، یا مطالعه‌ی ادبیات به منظور فواید درمانی نوشته شده است. خواندن شعر و ادبیات یا نمایش‌ها - محصولات نوشتنی - در نوع خود می‌تواند فعالیت درمانی مهمی تلقی شود و برای بیماران و مراجعان مفید باشد؛ ولی این کتاب صرفاً درباره‌ی فرآیند نوشتن با ما گفتگویی کند.

نوشتن به کارورز^۱ نیز به اندازه‌ی مراجع کمک می‌کند

مراجع تنها فرد خوش‌شانسی نیست که از نوشتن بهره می‌گیرد. کارورزان با واکنش مؤثر به همان فرآیندهای نوشتنی که تمرین رشد تخصصی‌شان است، می‌توانند بهره فراوانی ببرند. چنین نوشته‌هایی پایه‌ی بسیار ارزشمندی برای تسلط آنهاست.

نامه‌های بازتابی یا بازگشت‌کننده به خود و یا درمانی، نیز می‌تواند در تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار گیرد. کارآموزان^۲ می‌توانند از آن هم به عنوان یک درمان تربیتی و هم به عنوان پشتیبان تخصص رشد یافته‌شان استفاده کنند. درک بهتر و واضح‌تری از نوشتن می‌تواند به نوشتن نامه‌های کمکی مؤثرتر و قابل فهم‌تری توسط درمانگر یاری رساند: نامه‌های بازگشتی، نامه به مراجعان و نامه‌هایی برای خاتمه دادن به یک دوره درمانی.

این کتاب علاوه بر پوشاندن کلیه حیطه‌های فوق، موضوعات نظری یک منازعه‌ی زنده را پی‌گیری و آزمون می‌کند؛ نیز به تحقیق در فواید درمانی نوشتن می‌پردازد و پیشینه‌ی جاری را به طور عمیق و آموزنده مرور می‌کند.

خود کلمات سمبول‌ها^۱ و تصاویر^۲ در استفاده از آنها قدرت^۳ و جادو^۴ وجود دارد، به ویژه در شکل نوشتنی آن‌ها. دریافت و جذابیت قدرتمندی و جادوی کلمات نوشتنی می‌تواند مهارت و دانش درمانگران را افزایش دهد.

با توجه به اینکه اخیراً مشاوره با استفاده از ایمیل رشد پیشرونده‌ای داشته، در کتاب حاضر این موضوع نیز با جزئیات دقیق مورد بحث قرار گرفته است. مسایل اخلاقی، دستورالعمل‌های تمرین، و سیاست‌هایی برای مواجه شدن با خطرهای نهانی بالقوه‌ی کار مبتنی بر ایمیل (مانند فقدان ارتباط فیزیکی) همه به طریقی آگاهاننده و درگیر کننده مورد بحث قرار گرفته‌اند.

همچنانکه کتاب (درمان‌های نوشتنی) وارد مبحث درمان‌های سنتی‌تر می‌شود که در آنها نوشتن یک عنصر همیشگی و اساسی است (مانند درمان تحلیلی شناختی)، به بررسی نیروی بالقوه‌ی تحول‌پویای شکل‌های درمانی^۵ می‌پردازد که در آنها نوشتن می‌تواند برای گسترش^۶ و رشد^۷ ارتباط درمانی^۸ مورد استفاده قرار گیرد، برای مثال با نوشتن روزانه یا نامه‌های ارسال نشده.

کتاب (درمان‌های نوشتنی) ماجرای است به عمق و وسعت آبهای بیکران و هنوز در این زمینه تحولاتی روزانه صورت می‌گیرد. ما امیدواریم و به شما که خواننده‌مان هستید اطمینان می‌دهیم که از این صفحات عمق، دانش و اعتماد بگیریید و با ما به درون آبهای پرشور نوشتار درمانی بجهید.

1- symbols

2- images

3- power

4- magic

5- forms of therapy

6- extend

7- enhance

8- therapeutic contact

مقدمه

ا.جام آنچه را که می‌توانی یا

می‌اندیشی که می‌توانی،

آغاز کن!

در جستار است که

نبوغ و اقتدار و اعجاز نهفته است.

«گوته»

از روان درمانی تعاریف بسیاری شده است. برخی از این تعاریف را می‌توان در چهارچوب علمی قرار داد و برخی دیگر به نظر می‌رسد بیشتر جنبه‌ی سلیقه‌ای دارد. ساده‌ترین تعریفی که می‌توان از روان درمانی ارائه داد این است که روان درمانی، درمان بیمار روانی است، تغییر رفتار و نگرش‌های فرد ناسازگار است و یا کمی عمیق‌تر از آن می‌توان گفت روان درمانی رهنمون کردن فردی است که درگیر آشفتگی‌های عاطفی است برای تفکر صحیح‌تر، احساس اصیل‌تر و رفتار پسندیده و رضایتبخش‌تر. گروه دیگری از روان درمانگرها، روان درمانی را ایجاد بهداشت روانی فرد و کمک به سازگاری وی می‌دانند یا بر کمک به طرز تفکر، و احساس فردی که از ناراحتی‌های عاطفی رنج می‌برد، تأکید دارند.

با جمع بندی نظرات متفاوتی که در ارتباط با تعاریف روان درمانی شده، شاید بتوان به این نتیجه رسید که روان درمانی، درمان مشکلاتی است که ماهیت عاطفی دارند و بر اساس روش‌های روان شناختی به وسیله یک شخص متخصص که با مراجع ارتباط خاص حرفه‌ای برقرار می‌کند، به منظور اهداف زیر ارایه می‌شود:

۱) تغییر الگوهای رفتار غیر عادی

۲) محدود کردن یا از بین بردن شرایط محیطی که سبب به وجود آمدن چنین رفتار غیر عادی می شود

۳) توسعه و رشد قابلیت های فردی

۴) از بین بردن ناکامی های درونی که سبب ایجاد نقص ها و ناتوانی ها می شود

۵) تغییر دادن مفاهیم نادرستی که شخص در مورد خود یا دیگران دارد

۶) به وجود آوردن و تحکیم احساس صریح و روشن از خود رهبری در شخص و گشودن راه هایی به سوی احساس وجودی کامل

با در نظر گرفتن تعریف بالا به طور کلی می توان انواع روان درمانی های موجود را که از جهت تعداد بی شمار هستند، به سه دسته ای اساسی تقسیم کرد که هر یک با هدف خاص، دارای فنون و کاربرد هستند. هدف در درمان های حمایتی تقویت مکانیزم های دفاعی مناسب، ابداع و ایجاد مکانیزم های جدید برای کنترل رفتار و ایجاد تعادل لازم و آماده ساختن فرد برای قبول درمان های طولانی تر و عمیق تر.

فنونی که در این نوع شیوهی درمانی به کار برده می شود. از جمله: تغییر محیط، برونی ساختن علایق، موسیقی درمانی، انشا درمانی، شعر درمانی، اطمینان بخشی، برون ریزی عاطفی، حساسیت زدایی و...

کاربرد این شیوه درمانی بیشتر در موارد زیر است: اضطراب حاد، افسردگی، اختلالات روان - تنی، واکنش های وسواس - اجباری و بیخوابی که دارای توانایی آزمون واقعیت ها و مقابله با آن ها بوده اند، اما بر اثر رویدادهایی مرتبطاً توانش خویش را برای سازگاری از دست داده اند و....

در درمان های باز آموزی هدف تغییر هدف های بیمار و تغییر شکل استعدادها و آمادگی ها به وسیله ی کسب بینش و شیوه های مؤثر است که از طریق پاداش دادن و تقویت کردن پاسخ های سالم تر و واکنش های سازگارانۀ مراجع انجام می شود. رفتار درمانی، درمان توأم با جهت بخشی، درمان عقلی - عاطفی و... را می توان از فنون این

نوع درمان نام برد. کاربرد این شیوه در هر موردی است که بخواهیم تغییر رفتار به وجود آوریم.

در دسته سوم از روان درمانی‌ها، درمان بازسازی است. هدف در این نوع درمان‌ها کسب بینش در مورد تعارض‌های ناخود آگاه، توسعه و رشد شخصیت به وسیله‌ی ایجاد آمادگی‌های جدید برای مقابله با محیط است. از فنون این دسته می‌توان از انواع روانکاوی‌ها نام برد. از این درمان می‌توان در هر موردی استفاده کرد که مشکل مراجع از تحریف روابط وی با والدین و یا افرادی ناشی می‌شود که نقش مؤثری در زندگی او داشته‌اند.

در بین کتاب‌های مربوط به روان درمانی جای کتابی در چهارچوب نظری و عملی نوشتار درمانی خالی بود. نوشتن، یک رابط بین روان شناس بالینی، مشاور و مراجع است، بنابر این تأثیر آن را نمی‌توان کمتر از درمان گفتاری در نظر گرفت. همان گونه که در درمان گفتاری، جوزف بروئر و زیگموند فروید آن را از طریق تداعی آزاد ارایه دادند راهی برای کسب بینش مراجع به دفاع‌هایش بود که این خود می‌توانست منجر به افزایش حرمت نفس، اعتماد به نفس و اعتباربخشی به او شود.

نوشتار درمانی شیوه‌ی درمانی مؤثری است برای مراجعانی که احساس می‌کنند نیاز به شنیده شدن ندارند و می‌توانند احساس خود را بر روی کاغذ بیاورند و به تدریج که نگارش ادامه پیدا می‌کند در وضعیت برون‌ریزی هیجانی قرار می‌گیرند و احساس آرامش می‌کنند. یکی از مزایای اصلی نوشتار درمانی ارتباط خاصی است که شخص با خودش به وجود می‌آورد. این روش در جهت رشد تفکر و افزایش آگاهی شخص نویسنده بسیار مؤثر است. کتاب راهنمای نوشتار درمانی در مشاوره و روان درمانی نه تنها به موضوعات نظری نوشتن به عنوان یک شیوه‌ی درمانی می‌پردازد، بلکه راه پژوهش را در این شیوه باز می‌کند.

دکتر کیانوش هاشمیان