

الله أكبر



# فنون پیشرفته در مشاوره و روان درمانی

تالیف:

کریستین کنت

ترجمه:

دکتر علی محمد نظری

«عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی»

عباس سامی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| سرشناسه             | : | کنت، کریستین، ۱۹۷۳ - م. Christian Conte  |
| عنوان و نام پدیدآور | : | فنون پیشرفته در مشاوره و روان درمانی / مولف کریستین کنت؛ ترجمه علی محمد نظری، عباس سامی. |
| مشخصات نشر          | : | تهران: آوای نور، ۱۳۹۲.   |
| مشخصات ظاهری        | : | ۳۲۰ص: نمودار.  |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۱۵-۶  |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیبا   |
| یادداشت             | : | عنوان اصلی:  |



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه ۱ : ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

فنون پیشرفته در مشاوره و روان درمانی

تالیف: کریستین کنت

ترجمه: دکتر علی محمد نظری-عباس سامی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ چهارم ۱۳۹۶

تیراژ ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۱۵-۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است. قیمت ۲۴۵۰۰ تومان

## "فهرست مطالب"

- درباره نویسنده..... ۹
- دیبچه ..... ۱۱

**فصل اول: فنون مشاوره و روان درمانی**..... ۱۵

مهرداد..... ۱۶

خطاهای پنجگانه ارتباطی..... ۱۹

خودتحلیلی..... ۲۳

**فصل دوم: درمان های بنیادین**..... ۲۵

مهارت های مقدماتی..... ۲۵

قاتل بزرگ هندوانه..... ۲۶

نظریه همانندی..... ۳۰

توجه کردن..... ۳۵

در نتیجه "توجه کردن" چه چیزهایی حاصل می شود..... ۳۶

گوش دادن فعال..... ۳۸

انعکاس دادن..... ۳۹

ارزیابی و اعتباربخشی..... ۴۱

جمع آوری اطلاعات..... ۴۳

همدلی..... ۴۹

خودافشایی (بی پرده گویی)..... ۵۲

رویکرد اول (مرسوم ترین روش)..... ۵۴

رویکرد دوم (موثرترین روش)..... ۵۴

تمرکز..... ۵۵

ارائه بازخورد..... ۵۷

مواجهه..... ۵۹

سکوت..... ۶۵

هدف گذاری..... ۶۷

بازتعبیر..... ۷۱

اینجا و اکنون..... ۷۲

اختتام (پایان دادن)..... ۷۴

کاربرد روزمره مراحل تغییر..... ۷۷

کاربرد..... ۸۰

مرحله تفکر..... ۸۳

مرحله آمادگی..... ۸۵

سلسله مراتب نیازها..... ۸۶

مقابله با مقاومت..... ۸۹

- ۹۱..... خلاصه کردن.....
- ۹۱..... سوال مخصوص خلاصه کردن.....

### ۹۵..... فصل سوم: درمان‌های استعاری.....

- ۹۵..... استعارات، تمثیل‌ها، و خطاهای پنجگانه.....
- ۹۹..... تمثیل غار افلاطون.....
- ۱۰۹..... ماهی زیرک.....
- ۱۱۱..... مارها، مار هستند.....
- ۱۱۵..... پورمیترا.....
- ۱۱۷..... پادشاه میداس.....
- ۱۲۰..... ادشو.....
- ۱۲۵..... اتاقی با هزار روح.....
- ۱۲۷..... پادشاه و کلاغ.....
- ۱۲۹..... آسکالافوس.....
- ۱۳۴..... آمفتریون و آکمینا.....
- ۱۳۷..... سیسیفوس.....
- ۱۳۸..... گیلگمش.....
- ۱۴۲..... ترسیاس.....
- ۱۴۵..... نیمکت باش!.....
- ۱۴۷..... فیلمون و بائوسیس.....
- ۱۵۱..... درخت بخشنده.....

### ۱۵۵..... فصل چهارم: درمان‌های خلاق.....

- ۱۵۵..... مشاوره با اثر گذاری.....
- ۱۵۸..... بازی‌های تصویری زنده.....
- ۱۶۱..... پیوستار.....
- ۱۶۷..... آینه کردن مشکل.....
- ۱۷۰..... تشدید مشکل.....
- ۱۷۲..... دنیای عروسکی (دنیای دست‌نشانده).....
- ۱۷۴..... مقیاس گذاری.....
- ۱۸۰..... چگونه به ایجاد انگیزه درونی در افراد پردازیم.....
- ۱۸۶..... جدول ضروری مدیریت زمان.....
- ۱۹۰..... تکنیک دکمه فشار.....

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| ۱۹۳ | ریختن افکار مزاحم داخل پاکت |
| ۱۹۶ | حسادت همانند گلی زشت        |
| ۱۹۸ | تکنیک "گذشته، حال، آینده"   |
| ۲۰۳ | درخواست آگهی                |
| ۲۰۵ | تکنیک غربالگری              |
| ۲۰۸ | تکنیک مجوز عبور             |
| ۲۱۱ | ایفای نقش                   |
| ۲۱۴ | استفاده از صندلی ها         |
| ۲۱۹ | من تسلیم!                   |

### فصل پنجم: درمان های فرافکن ۲۲۳

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| ۲۲۳ | روان تحلیلی های کاربردی      |
| ۲۲۵ | مباحث مربوط به اثبات ناهشیار |
| ۲۲۶ | قسمت های مختلف روان          |
| ۲۲۷ | مکانیسم های دفاعی            |
| ۲۲۹ | درون فکنی                    |
| ۲۳۴ | فرافکنی                      |
| ۲۳۴ | فرافکنی های کلی              |
| ۲۳۵ | فرافکنی های آنیما/آنیموس     |
| ۲۳۷ | فرافکنی های سایه             |
| ۲۴۰ | فرافکنی های خود              |
| ۲۴۰ | جابجایی                      |
| ۲۴۱ | واپس روی (بازگشت)            |
| ۲۴۳ | انکار                        |
| ۲۴۳ | واکنش وارونه                 |
| ۲۴۴ | تعصب تایید (غرض ورزی)        |
| ۲۴۶ | کاربست مفاهیم روان تحلیلی    |
| ۲۴۶ | پرسونا                       |
| ۲۴۸ | غلیان                        |
| ۲۴۹ | تعادل / اصل اضداد            |
| ۲۴۹ | حرکت انرژی در روان           |
| ۲۵۳ | چرخه روان تحلیلی             |

|     |  |
|-----|--|
| ۲۵۵ | ..... فصل ششم: درمان‌های کلاسیک            |
| ۲۵۵ | ..... رویکردهای ماندگار                    |
| ۲۵۶ | ..... تکنیک صندلی خالی                     |
| ۲۶۰ | ..... خود واقعی/خود ایده آل                |
| ۲۶۳ | ..... تف انداختن در سوپ مراجع              |
| ۲۶۶ | ..... تحلیل تبادلی                         |
| ۲۷۲ | ..... درمان‌های شناختی                     |
| ۲۷۳ | ..... مغالطات (فلسفی)                      |
| ۲۷۴ | ..... الگوی ABC رفتار درمانی عقلی - هیجانی |
| ۲۸۱ | ..... تکنیک "پرسش معجزه آسا"               |
| ۲۸۴ | ..... تکنیک گیج کردن                       |
| ۲۸۶ | ..... تکنیک W. D. E. P                     |
| ۲۹۰ | ..... Cهای چهارگانه والدینی دکتر کنت       |
| ۲۹۱ | ..... انتخاب                               |
| ۲۹۲ | ..... پیامد ها                             |
| ۲۹۴ | ..... همسانی                               |
| ۲۹۷ | ..... شفقت (دلسوزی)                        |
| ۲۹۸ | ..... Cهای چهار گانه در عمل                |
| ۳۰۱ | ..... پیشگیری از خودکشی                    |
| ۳۰۹ | ..... تکنیک حواس پرتی                      |
| ۳۱۴ | ..... سخن آخر                              |
| ۳۱۷ | ..... منابع انگلیسی                        |



---

## درباره نویسنده

---

دکتر کریستین کنت عضو هیئت علمی دپارتمان مشاوره و روانشناسی تربیتی دانشگاه «نوادا» و برنده جایزه نقره دانشگاهی نوآوری در تعلیم و تربیت است. مقالات منتسب به وی که در چندین مجله معتبر به چاپ رسیده اند، در موضوعات مختلفی شامل «روانشناسی تحلیلی» نگرش همدلانه، خطاهای ارتباطی پنجگانه، و در آمیختن روایات اساطیری با شرح حال های بالینی می باشد که در کنفرانس های منطقه ای، کشوری و بین المللی، همچنین و در مدارس و سازمان های سراسر ایالات متحده رایج شده اند. تحقیق اخیر دکتر کنت شامل بکارگیری رویکرد مشاوره ای عمیق وی نسبت به خشونت متجاوزان بومی در جنوب منطقه «تاهوئی» کالیفرنیا می باشد. وی تاکنون در سازمان های دولتی مشاوره ای نوادا و کالیفرنیا خدمات مشاوره ای زیادی ارائه کرده است.



## دیباچه

این کتاب در مورد ماهیت تعاملات انسانی است. در این کتاب بطور پی در پی روایتی در پی روایتی دیگر بیان می شود؛ روایت هایی از افسانه ها و اسطوره های سراسر جهان، داستان های کوتاه، داستان های ژرف، داستان های شاد، داستان های امیدوارانه، شرح حال های بالینی زندگی واقعی افراد که بازتاب صحنه به صحنه اتفاقاتی است که در جلسات مشاوره و رواندرمانی در پشت درهای بسته رخ می دهد. اکثر ایده هایی که در این کتاب بیان شده حاصل تجربیات حرفه ای بنده شامل گذراندن بیش از یازده هزار ساعت کار مشاوره ای با افراد، زوج ها، خانواده ها و کودکان، و هزاران ساعت کار نظارت، سرپرستی و تربیت مشاوران و درمانگران می باشد. امید است که این کتاب مجموعه مباحث کاربردی و منحصر به فردی را ارائه کند و به افزایش هر چه بیشتر دانش مشاوران و روان درمانگران منجر شود. من در خلال سال های متمادی فعالیت حرفه ای خود به عنوان مشاور، مربی و سرپرست مشاوره ای همواره سعی کرده ام به رشد و توسعه آنچه که گمان می کردم ایده های مهیجی درباره تعاملات انسانی و چگونگی کمک به افراد در جهت ایجاد تغییر در زندگی شان می دهد پردازم، ایده هایی که تا این زمان هنوز در رشته ما مطرح نشده است.

آنچه که این کتاب را از سایر کتاب های فنون مشاوره ای متمایز می سازد این است که خوانندگان خطاهای پنجگانه ارتباطی در مشاوره و روان درمانی، مفهومی که خود ابداع کرده و بسط داده ام را فراخواهند گرفت. همچنین به واسطه این کتاب می توانند با نحوه خود تحلیلی به ارزیابی وسیع فرآیندهای انتقال متقابل پردازند؛ همچنین نگرش همدلانه، الگوی سیستمی درک همدلانه ای که اساس بسیاری از روابط صمیمانه است و شیوه های چهارگانه والدینی، رویکردی عملی و کوتاه مدت برای آموزش مهارت های بنیادی به والدین و ابزاری که مشاوران و روان درمانگران می توانند از آن برای کمک به اکثر مراجعان استفاده کنند، نیز آشنا شوند. این کتاب حاوی برخی اصطلاحات جدید نظیر "غلیان و فوران" و "نقطه فراکنسی" است که به تفصیل تعریف شده اند؛ همچنین برخی اصطلاحات قدیمی نظیر *confir mation bias* مکانیسم تعصب تایید (غرض ورزی) نیز به شیوه ای جدید تعریف و ارایه شده است. از آنجایی که این کتاب در درجه نخست از کارهای خودم سرچشمه گرفته، به کتاب های زیادی بعنوان منبع مراجعه نکرده ام؛ با این حال برای معرفی کارهایی که بیشترین تاثیر را در تالیف این کتاب داشته اند یک کتابشناسی نسبتاً جامعی در قسمت پیوست ها آورده ام.

خوانندگان بواسطه این کتاب قادرند با برخی از تکنیک ها که از تجارب درمانی ام سرچشمه گرفته آشنا شوند. به عنوان مثال «تمثیل غار افلاطون» به عنوان یک تکنیک مشاوره ای می تواند تصویر روشنی از فرآیند مشاوره ارائه دهد. با بیان این تکنیک و کاربرد عملی آن، خوانندگان یاد می گیرند که چگونه به ایجاد تغییر در مراجع پردازند، چگونه به گفتگو با مراجعان پردازند، و همچنین چگونه انجام این کار را به دیگران نیز بیاموزند. در این کتاب و بواسطه تکنیک هایی نظیر تکنیک «جدول ضروری مدیریت زمان»، خوانندگان به تکنیک های واقع بینانه ای برای ایجاد انگیزه در بچه ها یا برانگیختن آنها دست می یابند. خوانندگان همچنین با تکنیک های پویا و خلاقانه ای نظیر «بازی های ویدیویی زنده» «حسادت همانند گلی زشت»، «دنیای عروسکی» و تکنیک «گذشته، حال، آینده» آشنا می شوند. همچنین یاد می گیرند که چگونه به مراجعانشان برای کاهش فشار حاصل از وقایعی که در طی جلسه درمان رخ می دهد آزادی عمل بدهند. در این کتاب همینطور وصفی از سفسطه های منطقی بنیادی که افراد در تلاش برای استدلال آوری هایشان بکار می برند را گنجانده ام که در جای دیگری از نوشته های مشاوره ای نظیر چنین چیزی را ندیده ام.

از آنجایی که مردم در جهان مدرنیته کنونی به سمت ایجاز در حرکتند، لذا سعی کرده ام داستان ها، فنون، و مثال های بالینی که می آورم را تا حد امکان بصورت خلاصه بیان کنم. با این حال هر چه مطالب کتاب جلو می رود این امر چالش برانگیزتر می گردد، چرا که این کتاب با مفاهیم اولیه مشاوره آغاز می شود اما بتدریج به سمت مفاهیم تخصصی تر حرکت می کند. من معتقدم که مطالب این کتاب، خواه اولیه و مبتدی باشد و خواه پیچیده و تخصصی، برای تمام مشاوران فایده نظری و عملی در پی دارد. با اینکه عنوان این کتاب «فنون پیشرفته مشاوره و روان درمانی» است، با این حال باز هم سعی کرده ام که اکثر اصطلاحات و واژگان آن را برای خوانندگان تعریف کنم. همچنین با این فرض پیش رفته ام که این کتاب برای آن دسته از افرادی در نظر گرفته شده است که تا حدودی از یک دانش مقدماتی نسبت به مشاوره برخوردارند.

مسئله این کتاب زمانی موثرتر خواهد بود که خواننده با زمینه فکری و پیشینه ی حرفه ای مولف آشنا باشد. من پس از اخذ مدرک کارشناسی در زمینه مشاوره، همزمان با اینکه زیر نظر یک متخصص درمانگر راجری بنام دکتر باب براون کار می کردم، به تحصیل در دانشگاه کالیفرنیا پنسیلوانیا نیز پرداختم. من با وجود اینکه با مفاهیم اصلی نظریه راجرز بطور کامل آشنایی پیدا کرده بودم، باز هم تمایل به یادگیری هرچه بیشتری داشتم. در نتیجه همزمان با آموختن نظریه راجری شروع به مطالعه زیر نظر دکتر ای. دی. جاکوب در دانشگاه ویرجینیای غربی نیز کردم و در نتیجه نظریه التقاطی او (ترکیب رفتار درمانی عقلی-هیجانی، تحلیل متقابل یا تحلیل تبادلی، گشتالت درمانی، و درمان آدلری) را نیز فرا گرفتم. در خلال همین سال ها همچنین نظریه «انگیزش زبانی» دکتر کوین الکو، مشهورترین روانشناس ورزش را نیز فرا گرفتم. سپس برای یادگیری بیشتر به سمت اساتید برجسته دانشگاه دوکین حرکت کردم و در آنجا مدرک دکترای خود را گرفتم و شروع به مطالعه عمیق در روانشناسی تحلیلی کردم. هم اکنون نیز به عنوان استادیار در دانشگاه نودا به یکپارچه سازی آموزش ها و تجاربم در رویکرد نظری ام که من آن را «مشاوره عمیق» نامیده ام می پردازم. مشاوره عمیق چیزی فراتر از نظریه روان تحلیلی است؛ این نظریه رویکرد نسبتا جامعی به درمان است که محور اصلی آن بر مبنای کمک به دیگران جهت کشف خود واقعی شان قرار دارد. با این حال تفاوت اساسی بین «مشاوره عمیق» با سایر نظریه های روان تحلیلی، در تاکید این رویکرد بر اتخاذ یک روش متعادل برای کار با جنبه های هشیار و ناهشیار روان است.

زبان این کتاب بیشتر زبان محاوره ای است و این مسئله خالی از هدف نیست. از آنجایی که مشاوره و روان درمانی ذاتاً مبتنی بر گفتگو است؛ بنابراین من سعی کرده ام بدان گونه که حرف میزنم بنویسم تا خوانندگان بتوانند از حرف هایم در جهت درمان مراجعانشان حداکثر استفاده را ببرند. طی مطالبی که در صفحات آتی بیان می شود چنانچه خوانندگان بطور فعالانه به درک دقیق این مطالب و مثال هایی که بیان می شود پردازند می توانند عملاً وارد زندگی خوانندگان شوند. این مطلب که زبان بیان این کتاب محاوره ای است به معنای این نیست که مطالب آن بی هدف بیان شده اند؛ بلکه برعکس تک تک مطالب این کتاب با این هدف عمدی نوشته شده که به خوانندگان کمک کند راحت تر با مطالب آن رابطه برقرار کنند. امید است با استفاده از این شیوه بیان محاوره ای خوانندگان بتوانند بهتر و راحت تر به درک مطالبی که در صفحات آتی بیان می شوند پردازند.