



شجاعت رنج بردن

چارچوبی درمانی در مواجهه با عمیق ترین بحران های زندگی

درل و سارا ون تانگرن

ترجمه ی نازنین فیروزی

شجاعت رنج بردن

چارچوبی درمانی در مواجهه با عمیق‌ترین بحران‌های زندگی

درل و سارا ون تانگرن

ترجمه‌ی نازنین فیروزی

ویراسته‌ی ندا خوشنویس

نمونه‌خوانی مصطفی نظری

مدیر تولید: کاوان بیشیری

طراح گرافیک: حمید اقدسی یزدلی

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۱۹۴-۱



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

فصل اول

چارچوب روان‌شناسی مثبت وجودی

«ولی هیچ دلیلی نداشت که از اشک‌هایمان شرم‌منده باشیم؛ چراکه اشک‌ها شاهد این بودند که انسانی بیشترین شجاعت را از خود نشان داده است؛ شجاعت رنج‌بردن.»

— ویکتور امیل فرانکل،^۱ انسان در جست‌وجوی معنا

زندگی ما عمیقاً با رنج شکل گرفته است.

اوایل سال ۲۰۱۰ در ابتدای مسیر شغلی‌مان بودیم و انتظار آینده‌ای تا حدی پیش‌بینی شده را داشتیم. سارا داشت طرحش را برای دریافت مجوز بالینی‌اش می‌گذراند و با خانواده‌های کودکانی که نیازهای پزشکی مزمن و قابل‌توجهی داشتند هم کار می‌کرد. درل داشت سال چهارم دکترایش را می‌گذراند و سخت‌گرفتار تحقیقات پایان‌نامه‌اش با موضوع مطالعه‌ی نحوه‌ی یافتن معنا در زندگی بود و امید داشت پاییز وارد بازار کار دانشگاهی شود. احساس ثبات می‌کردیم؛ بنابراین تصمیم گرفتیم بچه‌دار شویم و مانند بیشتر مردم متوجه نبودیم که زندگی داشت طبق برنامه‌ی خودش پیش می‌رفت.

چهار ماه بعد همه چیز تغییر کرد.

در آپریل تماسی تلفنی دنیايمان را زیرورو کرد و تحولی بازگشت‌ناپذیر در زندگی‌مان پدید آورد. برادر درل، تیم، عمل شد که مطابق انتظارات پیش‌رفت. ما بلافاصله با هواییم به کلرادو رفتیم تا کنار خانواده باشیم. طی چند هفته‌ی کوتاه، تیم در ۳۴ سالگی درگذشت و همسرش را با سه فرزند خردسال زیر شش سالشان تنها گذاشت. به‌دلیل ماهیت ژنتیکی بیماری تیم، احتمال اینکه ما هم سرنوشتی

1. Viktor E. Frankl

2. *Man's Search for Meaning*

مشابه تیم و همسرش داشته باشیم بسیار زیاد بود. این پرسش وجودی مدام آزارمان می داد: درل هم دچار همان بیماری ای می شود که جان تیم را گرفت؟ پزشک متخصصی به ما گوشزد کرد که با توجه به ماهیت ژنتیکی بیماری تیم، نباید بچه دار شویم و این اندوهمان را بیشتر کرد. مصیبتی بود پشت مصیبت.

سال ها پس از این ضربه ی کوبنده به رؤیاهای و هویتمان، مشاوره و نظر متخصصان بیشتری را جویا شدیم و در نهایت به ما برای بچه دار شدن چراغ سبز نشان دادند و رؤیای ازدست رفته ی ما امید تازه ای یافت. البته پس از تقریباً دو سال تلاش، با قطعیت به ما گفتند که پدر و مادر نخواهیم شد. تشخیص ناباروری بر اندوهمان افزود و رنجمان مشهود بود. این درد و آن تجربه ها بخشی از ما شده بودند و از بسیاری جهات روی ما تأثیر گذاشته بودند. چگونه می توانستیم درد را از بین ببریم یا تجربه هایمان را فراموش کنیم؟ ما از دوستان و افراد مجرب کمک گرفتیم؛ اما واقعیت این بود که دیگر نمی شد حالمان مثل گذشته خوب باشد. ماجرای ما هم از این قرار بود.

نیاز به رویکرد جدید به رنج

به ترتیب در جایگاه روان شناس مجرب حرفه ای و مددکار اجتماعی بالینی، تمام تحریف های شناختی مان را به چالش کشیدیم: «زندگی ما تمام شد» (فاجعه پنداری)، «همه اش تقصیر ماست» (شخصی سازی)، «ما نالایقیم» (استدلال عاطفی) و همچنان با این واقعیت ساده روبه رو بودیم که پدر و مادر نخواهیم شد و آینده ی ژنتیکی درل هم نامعلوم بود. با این حال ماجرای ما تحریف شناختی نبود؛ رنج ما مجموعه افکاری غیر منطقی نبود که نیازمند اصلاح باشد. تمرین های ذهنی درمانی اصلاً نمی توانست حالمان را خوب کند. ما به رویکردی جدید احتیاج داشتیم؛ روشی کاملاً متفاوت برای اندیشیدن به رنج که به ما امکان می داد در همان حال که به شدت دنبال شکوفایی بودیم، با دردمان هم به گونه ای اصیل روبه رو شویم.

مددکاری بالینی مدت ها است که بر تسکین رنج متمرکز است. با این حال تمام مدل های درمانی برای کمک به آن هایی طراحی نشده اند که در رنج دائم، مکرر یا تسکین ناپذیر هستند. بسیاری از دیدگاه ها نگرانی های سلامت روان را به مثابه ی

رخداد‌های منفی گسسته‌ای بررسی می‌کنند که مستقیماً از طریق سازگاری شناختی، تنظیم هیجان یا راهبردهای تغییر رفتاری برطرف می‌شوند. به‌طور خلاصه، بسیاری از رویکردهای بالینی رنج را مشکلی می‌دانند که باید حل شود و بعد از فروکش کردن علائم، تاثیر خود رخداد مسبب رنج را نادیده می‌گیرند. منتها این راهبرد وقتی رخداد و تأثیرات آن زندگی فرد را اساساً تغییر داده‌اند و حل‌شدنی نیستند، چندان کارآمد نیست.

هیچ نوع مرگ، نازایی، ازدست‌رفتن رؤیا یا تغییر دائمی هویتی درست‌شدنی نیست. این رویکردها باید پاسخ‌گوی موقعیت‌های عمیقاً دردناکی باشند که زندگی مددجو را به‌شکل حل‌نشده‌ای یا برگشت‌ناپذیری تغییر می‌دهند. چارچوب ما دقیقاً برای چنین وضعیتی طراحی شده است. به‌طور خلاصه، ما فرض را بر این می‌گذاریم که رنج بخش لاینفکی از زندگی است که باید با آن روبه‌رو شد و می‌گوییم رویکرد بالینی باید این حقیقت را در بر داشته باشد.

بررسی چارچوب

ما یک رویکرد روان‌شناسی مثبت وجودی برای رنج ارائه می‌دهیم. این رویکرد بر لزوم شناسایی نگرانی‌های اصلی زیربنایی تجربه‌ی هر فرد و همچنین اهمیت ایجاد روابط قوی، ارزش‌ها و فضایل به‌عنوان راه‌های ارتقای شکوفایی در بحبوحه‌ی رنج تأکید می‌کند. این رویکرد از این نظر نسبت به دیگر رویکردهای بالینی منحصر به فرد است که رکن اصلی‌اش پرورش معناست؛ مؤلفه‌ای مشترک میان دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت وجودی. تلفیق این چارچوب‌ها با احترام به درد، مددجوها و یافتن راه‌هایی برای تجربه‌ی یک زندگی سرشار و کامل در حین آن درد، می‌تواند رویکردی مؤثر برای فعال‌کردن آن‌ها در تاریک‌ترین و سخت‌ترین دوران زندگی‌شان فراهم آورد.

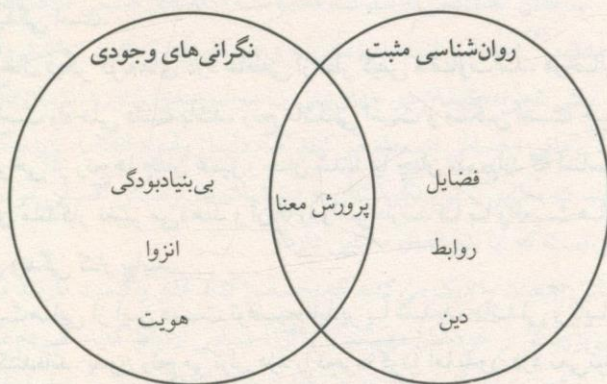
رویکردهای وجودی روان‌درمانی که اشخاصی مانند ویکتور فرانکل و اروین یالوم^۱ رواج دادند، ادعا دارند که اضطراب و رنج تا حدی ناشی از انزوای دائم همه‌ی انسان‌ها و بی‌معنایی ذاتی جهانی است که تنها قطعیت آن مرگ است.^(۲)

هر شخصی ذاتاً تنهاست و تا عمر دارد دنبال راه‌هایی برای برقراری ارتباط با دیگران و ایجاد معناست. بخشی از فرایند وجودی، پذیرش و کنار آمدن با این مسلمات هستی انسان است. رویکرد ما، با بررسی اینکه رنج مددجویان کدام ترس‌های اصلی را آشکار می‌کند و این مسئله چگونه توانایی شکوفایی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، راهی برای کاوش عمق وضعیتشان فراهم می‌آورد. از آنجا که افراد ویژگی‌های اصلی هستی انسان را دلایل بنیادی رنج او می‌دانند، به جای اینکه انتظار داشته باشند از بیرون معنا پیدا کنند، می‌توانند یاد بگیرند که بدون در نظر گرفتن وضعیتشان از درون معنا ایجاد کنند.

معنا همچنین ویژگی اصلی جنبش روان‌شناسی مثبت است که به عنوان پاسخی به بیشتر تحقیقات روان‌شناختی و کارهای بالینی ای پدید آمده که فقط بر مشاهده‌ی افراد از دریچه‌ی اختلالات روانی و عملکرد ناهنجار متمرکزند.^(۳) بیشتر تمرکز روان‌شناسی روی مسائل منفی است: پریشانی، کژکاری، اختلالات و بیماری‌ها؛ اما تمرکز روی مسائل منفی دیدِ ناقصی از ماهیت انسان فراهم می‌آورد. روان‌شناسی مثبت با تأکید بر نحوه‌ی دخیل بودن معنا و فضایل و توانمندی‌های شخصیتی در زندگی خوب، به «نیمه‌ی دیگر» می‌پردازد. به طور خلاصه، درحالی‌که بیشتر دیدگاه‌های روان‌شناختی دیگر به افراد کمک می‌کنند تا با بیماری روانی مقابله کنند، روان‌شناسی مثبت به آن‌ها کمک می‌کند زندگی کامل و شکوفایی داشته باشند.

ترکیب هم‌افزای دیدگاه روان‌شناسی وجودی و دیدگاه روان‌شناسی مثبت هدف مشترکی پدید می‌آورد: ایجاد معنا در هر موقعیتی. رویکرد ما با بهره‌گیری از روان‌شناسی مثبت و وجودی^(۴) نگرانی‌های وجودی زیربنایی عمیقی را که رنج از آن‌ها پرده برمی‌دارد، بررسی می‌کند و بر ایجاد معنا و تشویق به زندگی کامل و تمام که مشخصه‌اش اصالت و اهمیت دادن به دیگران است، تمرکز دارد. این رویکرد مستلزم متعادل‌سازی انگیزه‌های عمق و رشد است: بدون عمق کافی، مددجو به طور کامل به ریشه‌ی اصلی رنجش نمی‌پردازد و بدون رشد کافی، مددجو ممکن است راکد بماند و احساس استیصال، افسردگی و یأس او را از پا درآورد. نقش درمانگر این است که با کمک به مددجو در پرورش معنا او را یاری کند تا هر دو

انگیزش را به کار گیرد. وجه اشتراک دیدگاه‌ها در شکل ۱ به تصویر کشیده شده است.



شکل ۱. چارچوب روان‌شناسی مثبت وجودی

تعریف اصطلاحات: رنج، معنا و چگونگی ارتباط این دو قبل از توضیح نحوه‌ی مددکاری در روند رنج، تعریف رنج و معنا و روشن کردن چگونگی دستیابی به رابطه‌ی بین این دو مفهوم مهم است.

تفاوت درد و رنج

درد زمانی وجود دارد که مددجو با رخداد یا الگوی فکری‌ای روبه‌روست که: الف. قابل توضیح است، یعنی خاستگاه یا دلیل مشخصی دارد؛ ب. خط سیر نسبتاً مشخصی دارد، یعنی به نظر می‌رسد با گذر زمان حل‌شدنی باشد؛ پ. نسبتاً متمرکز است، یعنی بر یک حوزه‌ی اصلی زندگی تأثیر می‌گذارد. در چنین مواردی رویکردهای درمانی معمولی ممکن است کافی باشند. مددجویی را در نظر بگیرید که پس از مرگ قابل‌بیش‌بینی پدر یا مادر سالمندش، جویای حمایت است. بیشتر رویکردهای درمانی، مانند رفتاردرمانی شناختی (سی‌بی‌تی)^۱ برای کمک به مددجو در تغییر افکارش درباره‌ی مرگ پدر یا مادرش، کمک به او در پایان‌دادن به

اندوهش، تشویق او برای کشف و ابراز احساساتش و درک تدریجی تغییرات رابطه‌ای در خانواده‌اش بسیار مناسب‌اند. در این قبیل شرایط، درد مددجو خاستگاهی دارد که به راحتی قابل شناسایی و با روش‌های درمانی معمول قابل رسیدگی است.

با این حال دیگر گونه‌های درد عاطفی از نظر کیفی متفاوت‌اند. درحالی که درد ممکن است راه‌حلی داشته باشد، رنج ماندنی است و ممکن است حل نشدنی باشد. برخی از رنج‌ها چنان عمیق، چنان شدید یا چنان سمج‌اند که اساساً افراد را به گونه‌ای ماندگار تغییر می‌دهند و آن‌ها را وامی‌دارند تا با واقعیت‌های اصلی وجودی زندگی کنار بیایند.

موقعیت‌هایی از این دست توضیح‌ناپذیر یا شدید، ماندنی و پایا و اساساً متحول‌کننده‌اند. بدون رنج می‌توان درد را تجربه کرد؛ اما بدون درد نمی‌توان رنج را تجربه کرد. رویکرد ما برای کمک به مددجویانی که رنج می‌برند طراحی شده است.

مددجوی جویای حمایتی را پس از مرگ قابل‌پیش‌بینی پدر یا مادرش از بیماری اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ای‌ال‌اس)^۱ در نظر بگیرید. این بیماری ژنتیکی و موروثی پیامدهایی دارد که نه تنها مددجو، بلکه خانواده‌ی نزدیک او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مرگ پدر یا مادر موجب نگرانی‌های وجودی راجع به مرگ خود شخص و زندگی فرزندان می‌شود. می‌توان با استفاده از رویکرد رفتاردرمانی شناختی به مددجو کمک کرد تا طرز تفکرش را درباره‌ی مرگ تغییر دهد یا با پریشانی عاطفی از دست دادن پدر یا مادرش مقابله کند. البته این یک دیدگاه محدود است که فقط یک راه‌حل برای یک مشکل (مواجهه با ازدست‌دادن پدر یا مادر) ارائه می‌دهد؛ اما با حقیقت این احتمال که سلامت خود مددجو هم در معرض خطر است و ناچار است با آن بلا تکلیفی زندگی کند، چه می‌شود کرد؟ رویکرد ما تأیید می‌کند دردی که مددجو احساس می‌کند ارزشمند است و باید با آن گلاویز و عجین شد، نه اینکه کنارش گذاشت. مددجو می‌تواند تحمل کردن این درد را بیاموزد.

معنا چیست؟

ایجاد معنا کلید کمک به مددجویانی است که رنج می‌برند. ما معنا را در قالب این احساس ذهنی که زندگی و تجربه‌های معنا دار مهم و هدفمند هستند، تعریف می‌کنیم.^(۵) محققان اتفاق نظر دارند که معنا سه مؤلفه‌ی اصلی دارد: انسجام، اهمیت و هدف.^(۶) احساس انسجام زمانی به وجود می‌آید که افراد بتوانند وقایع را درک کنند، وقتی تجربه‌هایشان در جهان بیینی یا مجموعه‌ی باورهایشان بگنجد. افراد معمولاً زمانی احساس انسجام می‌کنند که دلیل وقوع اتفاقات را به‌گونه‌ای توضیح دهند که مطابق با نوع نگرششان به دنیا باشد. پرسش اصلی مربوط به انسجام این است که آیا این اتفاق معنایی دارد؟

مردم زمانی اهمیت را درک می‌کنند که احساس کنند قدر و قیمت دارند و اینکه برای چیزی بزرگ‌تر از خودشان مهم‌اند یا با آن احساس ارتباط کنند. مردم معمولاً وقتی احساس اهمیت می‌کنند که روابط متقابل داشته باشند، وقتی کارشان مهم باشد و وقتی سهم مثبت و ماندگاری در جهان داشته باشند. پرسش اصلی مربوط به اهمیت این است که آیا من اهمیتی دارم؟

مردم زمانی احساس می‌کنند هدف دارند که مقصود جامع‌تری داشته باشند و بتوانند انرژی و تلاش خود را برای رسیدن به آن به کار گیرند. هدف داشتن به افراد برای عملکردهایشان دلیل می‌دهد و به شکل‌گیری احساس هویت مددجو کمک می‌کند. پرسش اصلی مربوط به هدف این است که چرا اینجا هستیم؟

تمام وجه‌های معنا در زمان رنج به‌عنوان عامل حفاظتی عمل می‌کنند. انسجام طوری رخدادها را ترجمه می‌کند که معنا داشته باشند، اهمیت به افراد کمک می‌کند تا از خود فراتر روند و با دیگران ارتباط برقرار کنند و هدف تجاربی از جمله درد و رنج را به چیزی عالی‌تر تبدیل می‌کند.

معنا و خوش‌حالی یکی نیستند

ممکن است اصطلاحات «معنا» و «خوش‌حالی» به‌جای یکدیگر استفاده شوند؛ اما تشخیص تفاوت بین این دو مفهوم مهم است. برای مثال، زوج‌ها بعد از بچه‌دار شدن اغلب رضایت زناشویی کمتری را در مقایسه با کسانی که بچه ندارند گزارش می‌کنند.^(۷) به‌علاوه هرچه تعداد فرزندان زوجین بیشتر باشد رضایت آن‌ها

داستان رنج هرگز ساده نیست، بلکه شامل درد، فقدان و پرسشگری و همچنین شجاعت، رشد و هدفمندی است. چیزی نیست که بتوان بر آن پیروز شد، بلکه بخشی گریزناپذیر از زندگی است. همه رنج خواهیم برد، ولی مهم نحوه‌ی رنج بردن مان است و از آن جاکه همه‌ی ما با این قطعیت‌های وجودی روبه‌رو می‌شویم، به ما یادآوری می‌شود که زندگی هدیه است و ما می‌توانیم انتخاب کنیم چه کاری با این هدیه انجام دهیم. مری الیور به‌طور جان‌سوزی این تجربه‌ی انسانی را در خطوط پایانی شعر «روز تابستانی» توصیف می‌کند:

«مگر نه آن‌که عاقبت همه‌چیز خیلی زود از بین می‌رود!

به من بگو چه خواهی کرد

با یگانه زندگی عنان‌گسیخته و گران‌بهای خود!»

- از متن کتاب -

این کتاب درست به‌موقع و در آغاز سال ۲۰۲۰ منتشر شده است؛ زمانی که بشریت در جست‌وجوی واقعیت‌های جدید زندگی امروز و دچار بحران‌های وجودی بزرگ است. زندگی هیچ انسانی بدون رنج نیست، اما رنج‌هایی وجود دارند که چنان عمیق و بی‌رحمانه‌اند که تار و پود هستی آدمی را برای همیشه تغییر می‌دهند. در شجاعت رنج بردن، درل و سارا ون تانگرن چارچوب درمانی جدیدی را معرفی می‌کنند که با پرورش معنا، به شکوفایی در بحبوحه‌ی رنج کمک می‌کند. این مدل تلفیقی با استفاده از مطالعات علمی، مثال‌های بالینی و داستان‌های شخصی از خسران و اندوه، به کسانی کمک می‌کند که با چنین رنج‌هایی مواجه‌اند.

«راهنمایی متهورانه، متأثرکننده و مفید برای شجاعت‌داشتن در فرازونشیب‌های زندگی.»
- دکتر اورت ال. ورتینگتون

«اگر در دوره‌ی سختی هستید، این کتابی است که باید بخوانید. درل و سارا با پروراندن شجاعتِ پرداختن به رنج، چارچوب جدیدی برای وظیفه‌ی مهم کمک به شکوفایی و یافتن معنا در میانه‌ی رنج به ما می‌دهند.»
- دکتر جیمی آتن

