

آماده کردن صحنه
برای خود تمرینی / خود تأملی
در شفقت درمانی

معرفی تجربه‌ی شفقت‌درمانی از درون به بیرون

- اگر می‌خواهید دیگران خوشحال باشند، تمرین شفقت کنید.
- اگر می‌خواهید خودتان خوشحال باشید، تمرین شفقت کنید.

چهاردهمین دالایی لامای مقدس

ما (راسل، توبین و کریس) هیجان‌زده شدیم وقتی جیمز از ما دعوت کرد که برای تدوین یک کتاب خودتمرینی / خودتأملی (SP/SR) متمرکز بر شفقت درمانی (CFT) به او ملحق شویم. تحقیقات گسترده‌ای از اهمیت شفقت ورزی در کار با مراجعان حوزه سلامت روان و ساخت یک زندگی رضایت‌بخش حمایت می‌کنند. در نتیجه طبیعتاً تعداد روان‌شناسان بالینی‌ای که می‌خواهند تمرین شفقت را در کار با مراجعان ادغام کنند، به سرعت رو به افزایش است. بررسی سنوات گذشته نشان می‌دهد که گسترش منابع برای کمک به درمانگران چنین مسیری را دنبال می‌کند. با این حال، اگر زمانی را برای گفتگو با درمانگران CFT یا دیگر افرادی که با تمرکز بر شفقت و ذهن آگاهی کار می‌کنند اختصاص دهید، می‌بینید که آنها بارها و بارها می‌گویند "اگر می‌خواهی شفقت و ذهن آگاهی یاد بدهی، لازم است خودت آن را تمرین کنی."

این گفته نشان دهنده‌ی افزایش این آگاهی - به دلیل رشد بدنه‌ی متون علمی - است که خود‌تمرینی / خود‌تأملی درمانگران می‌تواند حوزه عمل‌کرد درمانگر را در عرصه‌های متعددی از مدل‌های درمانی تقویت کند و عمق ببخشد. این کتاب دقیقاً همین کار را انجام می‌دهد: به شما کمک می‌کند تا تجربه‌های بنیادی شفقت‌درمانی را با پرورش، اعمال و بازنگری آنها در زندگی خود، از درون یاد بگیرید.

یک جهت‌دهی مختصر به شفقت‌درمانی

وقتی به مردم می‌گوئید که حیطه‌ی تخصصی درمانی‌تان شفقت‌درمانی است، احتمالاً یکی از این دو واکنش را مشاهده می‌کنید. اولی (معمولاً با ابروهای بالا رفته) این است "شفقت.. چه جالب. همه‌ی ما به شفقت نیاز داریم، نداریم؟" دومین نوع واکنش (معمولاً با صدای خیلی هیجان‌زده) این‌طور است "شفقت درمانی! منم همین‌طور! من در تمام طول حرفه‌ام همین کار را کرده‌ام. شفقت خیییییلی مهم است." هر دوی این پاسخ‌ها بر اساس این فرض استوارند که شفقت‌درمانی و به طور خلاصه CFT، به طور مشخص به معنای درمانگری همراه با شفقت و دلسوزی است.

با وجود اینکه مشفق بودن در اتاق درمان بخشی از شفقت‌درمانی (و امیدواریم هر درمان دیگری) است، ولی توجه کنیم که مشفق بودن بسیار فراتر از این است. شفقت‌درمانی توسط پاول گیلبرت معرفی شد. دلیل معرفی CFT در پاسخ به این مشاهدات بود که تعداد زیادی از بیماران نمی‌توانند از رویکردهای درمان شناختی-رفتاری (CBT) سستی نفع ببرند، که علت آن این است که این افراد مدت زیادی را درگیر با حمله به خویش و خود سرزنشگری هستند، ما می‌توانیم شفقت‌درمانی را به عنوان یک "مدل درمانی" در نظر بگیریم، ولی در واقع بیشتر تلاشمان بر این اساس بوده است که بتوانیم آنچه را که عمل و دانش در مورد انسان‌ها به ما

می‌گوید بکار بگیریم: اینکه انسان چگونه تقلا می‌کند، دلیل تلاشش چیست و این که چه طور ما می‌توانیم چنین کاری را انجام دهیم. برای انجام چنین کاری شفقت. درمانی به سوی حوزه‌های مختلفی از علم و نیز سنت‌هایی مثل بودیسم کشیده شده است؛ و هم اینکه تکامل مغز ما را چگونه شکل داده است. مسیرهایی که ما را تقریباً از همان ابتدا در مقابله با مشکلات خاصی با خبر می‌سازند.

ما در این مسیر از شواهدی استفاده می‌کنیم که نشان می‌دهند چگونه تجربه‌های دلبستگی اولیه می‌تواند به صورت قدرتمندی روی فرایند رشدمان تأثیر بگذارد و اینکه تعیین کند که چطور با خود و دیگران ارتباط برقرار کنیم. ما از پژوهش‌های عصب‌شناسی استفاده می‌کنیم که به ما نشان دهند که چطور هیجانات و انگیزه‌های ما در مغز و ذهن و در نتیجه روی تجارب زندگی ما اثر می‌گذارند ما از مداخلات شناختی- رفتاری استفاده می‌کنیم که اثربخشی کارمان را افزایش دهیم. ما همچنین به طور مستقیم از سنت‌هایی مثل بودیسم هم استفاده می‌کنیم که هزاران سال وقت خودشان را صرف جستجو برای تمرین شفقت و ذهن آگاهی کرده‌اند، مواردی که می‌توانند برای ساخت زندگی و اجتماعات و تمدن‌های شاد و سالم حمایت کننده باشند. (گیلبرت، ۲۰۱۰)

رویکرد ما

کتاب‌های ارزشمند متعددی درباره‌ی اینکه چطور این تأثیرات گوناگون در شفقت درمانی متجلی شده‌اند، به رشته تحریر درآمده است. هنر شفقت درمانی این است که این تأثیرات را به صورت قابل فهم و ساده برای انسان‌ها مطرح می‌کند. این درمان الهام بخش مراجعانی است تا بتوانند جرأت مندانه با کشمکش‌ها و تعارضات خود روبرو شوند. مواردی که نیاز به تعهد و مهربانی دارد. این درمان به آنها کمک می‌کند تا مجموعه‌ای از

توانمندی شفقت ورزی را پرورش دهند و از آنها برای کنار آمدن با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی استفاده کنند. تمرکز این کتاب بر این است: فقط با شما درباره‌ی شفقت درمانی صحبت نمی‌کنیم، بلکه شفقت درمانی را به وسیله‌ی تجربیات خود در درمان وارد زندگی‌تان می‌کنیم. شما تمامی این تأثیرات را در مدل‌هایی که معرفی و ارائه کرده‌ایم، خواهید دید. به شیوه‌ای که ما امیدواریم هم با زندگی شخصی و هم حرفه‌ای شما مرتبط باشد، خواهید دید.

همانگونه که قبلاً هم اشاره کردیم، هدف این «کتاب کار» این است که به شما تجربه‌ی استفاده و تأمل درباره‌ی روش‌های مختلفی را بدهد که در آن شفقت درمانگر به بیمارانش کمک می‌کند تا نسبت به خود و دیگران شفقت داشته باشند. وقتی این فرایند شروع شود، شما برانگیخته می‌شوید تا برخی جنبه‌های تجربه‌ی شخصی خود و چگونگی کارکرد ذهنتان را در نظر بگیرید. همچنین از شما می‌خواهیم درباره‌ی شیوه‌هایی که با خود و دیگران ارتباط برقرار می‌کنید و اینکه این راهبردها چگونه در تجارب زندگی شما شکل گرفته‌اند فکر کنید. شما با مجموعه‌ی متعددی از تمرینات شفقت مواجه می‌شوید که می‌توانید آنها را در زمینه‌ی زندگی خود به کار ببرید، آنگاه به شما این فرصت داده می‌شود که درباره‌ی این تمرینات تأمل کنید.

توجه: این کتاب چگونه سازمان داده شده است

چهار فصل بعدی که دوباره تجربه‌ی شفقت درمانی از درون به بیرون است شما را برای مدل‌های خود تمرینی / خود تأملی در فصل‌های بعدی کتاب آماده می‌کنند و به شما جهت می‌دهند. در فصل ۲ برخی مفاهیم پایه‌ای شفقت درمانی معرفی می‌شود. این کتاب به صورت یک شرح جامع طراحی نشده است، برای این منظور باید کتاب‌های دیگری مانند کتاب‌های پاول

گیلبرت (۲۰۰۹، ۲۰۱۰ و ۲۰۱۴) و دیگر نویسندگان شفقت‌درمانگری را بخوانید (مانند کولتس ۲۰۱۶؛ ولفرد، ۲۰۱۶؛ ابرونز و پیوموت، ۲۰۱۷). ولی در عوض، فصل ۲ مقدمه‌ای برای برخی مفاهیم معرفی شده در مدل‌ها را ارائه می‌کند.

فصل ۳ پایه و اساس و پیش‌زمینه‌ی رویکرد خودتمرینی / خودتأملی را ارائه می‌کند. برای استفاده از این کتاب، لازم نیست این فصل را بخوانید، ولی اگر می‌خواهید متوجه شوید چرا ما تصمیم گرفتیم این کتاب را به شیوه‌ی تجربه کردن شخصی طراحی کنیم، دلایلش را در آنجا پیدا می‌کنید.

فصل ۴ فصلی طولانی ولی مهم است. برای استفاده‌ی حداکثری از این کتاب، پیشنهاد می‌کنیم این فصل را مطالعه کنید. در نیمه‌ی اول این فصل، ما درباره‌ی مزایا و معایب زمینه‌های متعددی که می‌توان خودتمرینی / خودتأملی را در آنها پیاده‌سازی کرد (به‌تنهایی، در یک گروه، در "جفت‌های درمان مشترک محدود"، تحت نظارت و در کارگاه‌ها) بحث می‌کنیم. اگر قصد دارید به تنهایی خودتمرینی / خودتأملی را انجام دهید، می‌توانید زمینه‌های دیگر را از قلم بیندازید ولی اگر این احتمال وجود دارد که برای انجام خودتمرینی / خودتأملی به یک همکار یا گروهی از همکاران بپیوندید، شیوه‌های متعدد انجام آن ارزش در نظر گرفتن را دارد. در نیمه‌ی دوم فصل ۴، ما مجموعه‌ای از راهبردها را برای به وجود آوردن یک حس امنیت قوی پیشنهاد می‌کنیم تا مطمئن شویم از خودتمرینی / خودتأملی بیشترین منفعت ممکن را می‌برید.

فصل ۵ فصلی مختصر است، ولی همچنان یک فصل مهم است. این فصل شما را با سه درمانگر "همراه"تان آشنا می‌کند که تمرینات خودتمرینی و خودتأملی‌شان در طول مسیر همراه شما خواهد بود. مسائل این درمانگران مسائل و مشکلاتی هستند که همواره ما و همکارانمان آنرا در حیطه شغلی تجربه می‌کنیم.

بعد از پنج فصل آغازین، مدل‌های خودتربینی / خودتأملی قرار دارند. این فصل‌ها به عمد مختصر طراحی شده‌اند و هر کدام ۳۰-۴۵ دقیقه زمان می‌برند که در آنها این فرصت را خواهید داشت که از درون به بیرون کار کنید و ببینید که چطور تمرینات متعدد شفقت درمانی توسط درمانگران همراهمان به کار برده می‌شوند. سپس خودتان آنها را امتحان کنید. ممکن است متوجه شوید که زمان کافی برای انجام تمام مدل‌ها را ندارید به همین دلیل در فصل ۴ پیشنهاداتی برای انتخاب مدل‌ها به شما ارائه شده است.

در آماده‌سازی برای خودتربینی / خودتأملی، شما ممکن است مسائلی از زندگی شخصی یا حرفه‌ای خودتان را در نظر بگیرید که در آنها پیاده‌سازی شفقت می‌تواند با ارزش باشد: به عنوان مثال، ممکن است زمینه‌هایی وجود داشته باشد که شما احساس شرم کنید، از خود انتقاد کنید و یا احساسات تهدیدکننده‌ای را تجربه کنید یا شاید کمبود اعتماد به نفس داشته باشید. نکته این است که شما ناحیه‌ای از سختی‌ها و مشکلات در زندگی خود را پررنگ کنید و با شجاعت، مهربانی و تعهدی شفقت‌بار به یاری آن بپردازید.

همچنین مهم است در ذهن داشته باشید که در خودتربینی / خودتأملی هدف این است که این دیدگاه را روی خودمان و به عنوان وسیله‌ای برای یادگیری روان‌درمانی استفاده کنیم تا بتوانیم به مراجعانمان بهتر خدمت‌رسانی کنیم. بدین گونه، برای شما مفید خواهد بود که مسئله‌ای را که در کار با مراجعانتان وجود دارد انتخاب کنید. این مسئله همچنین بدین معناست که شما باید یک مسئله‌ی حقیقی مناسب انتخاب کنید تا روند درگیری با آن را درک کنید و نباید یک مشکل شدید را انتخاب کنید که ممکن است سطح بالایی از پریشانی را در شما فعال کند، مانند یک تجربه‌ی غم شدید و اخیر، فصل چهار به شما کمک می‌کند مسئله‌ای را انتخاب کنید که در زمینه‌ی یک کتاب کار خودتربینی / خودتأملی به بهترین نحو عمل می‌کند.