

## جواب ناتمام به یک سوال کوتاه:

### روایت‌درمانی چیست؟

نوشته: اریک سوین

ترجمه: طاهره براتی

سناریوی آشنایی است. بعضی‌ها کنجکاوانه می‌پرسند «روایت‌درمانی چیست؟» [۱]، و بعد به ساعت خود نگاه می‌کنند تا خاطر نشان کنند که فقط برای شنیدن پاسخی کوتاه وقت دارند. این پرسش، معمایی است که فکر می‌کنم همه‌ی روایت‌درمان‌گران [۲] با آن مواجه هستند. هر بار که این سوال مطرح می‌شود، من به خودم می‌لرزم که چه باید بگویم؟ دنبال واژه‌های مناسب می‌گردم و حافظه‌ام را مرور می‌کنم. اما به‌ندرت به این نتیجه می‌رسم که پاسخ‌ام معرف شایسته‌ای برای ابعاد متعدد روایت‌درمانی است. اغلب پیش می‌آید که [مخاطب] در واکنش به پاسخ‌ام مودبانه سر تکان دهد و ناشیانه سکوت کند. می‌خواهم هر طور که می‌توانم راهی پیدا کنم تا علاقه و همدلی‌ام با روایت‌درمانی را با افرادی که این سوال را می‌پرسند در میان بگذارم.

یافتن پاسخی مشخص به این سوال کوتاه آسان نیست. ولی نمی‌توانم از جستجوی پاسخی مناسب طفره بروم. گرچه تلاش‌های بسیاری در این زمینه داشتم که منجر به پاسخی روشن نشده، اما این سوال را با تمام سردرگمی و کلنجاری که ایجاد می‌کند دوست دارم. آیا می‌توانم با زبان عامیانه بگویم که کار من به‌عنوان روایت‌درمان‌گر چیست؟ آیا می‌توانم جملات و کلماتی انتخاب کنم که برای افراد غیرمتخصص هم قابل درک باشد؟ البته، برای‌ام آسان‌تر است که پاسخ را به همکاران روایت‌درمان‌گرم ارائه دهم که زبان و دیدگاه مشترکی داریم، که این نیز خود «زیره به کرمان بردن» خواهد بود. جنبه‌ی دیگر این چالش ناشی از باور من به قدرت روایت‌درمانی است. فکر می‌کنم ایده‌های روایت‌درمانی ارزش آن را دارند که به کسانی که با این ایده‌ها آشنا نیستند عرضه شود. چراکه نمی‌خواهم مردم از این ایده‌ها به‌خاطر پاسخ‌های پیچیده‌گريزان شوند. برخی از آن‌ها شاید از درک مفاهیم و شیوه‌های روایت‌درمانی مثل من برخوردار شوند و لذت ببرند.

به هر حال، من تمام سعی‌ام را کرده‌ام تا به این پرسش کوتاه پاسخ‌های مناسبی بدهم. این پاسخ‌ها با وجود پیوند درونی به‌ظاهر مستقل جلوه می‌کنند. سعی کردم پاسخ‌ها همه مفید و کارآمد باشند. ترتیب ذکر آن‌ها گویای اهمیت یکی بر دیگری نیست.

۱. اگر روایت‌درمانی شعاری می‌داشت، این بود: «مشکل فرد نیست؛ مشکل خود مشکل است» [۳]. این عبارت، اهمیت را روی فرد می‌گذارد صرف نظر از شرایطی که فرد در آن قرار داشته و دارد. روایت‌درمانی مستلزم آن است که عوامل شکل‌دهنده‌ی زندگی فرد، نقاط سرنوشت‌ساز، روابط کلیدی، و خاطرات خاصی کشف شوند که با گذشت زمان فراموش نمی‌شوند. تمرکز روی خواست‌ها، رویاها و ارزش‌هایی است که زندگی فرد را در مقابله با نارسایی‌ها و شکست‌ها شکل داده است. این فرآیند در بیش‌تر موارد موجب می‌گردد که روایت‌های فراموش‌شده دوباره احراز و بازآفرینی شوند؛ داستان‌های شکفت‌آوری که از شایستگی‌ها و توانمندی‌هایی از یاد رفته حکایت دارند.

۲. هر روش روان‌درمانی، به جنبه‌ی مختلفی از زندگی به‌عنوان واحد اساسی تجربه توجه دارد. به‌طور مثال، رفتاردرمانی [۴] روی رفتار؛ شناخت‌درمانی [۵] روی تفکر منطقی؛ نظام‌درمانی [۶] روی تعامل خانوادگی به‌عنوان واحد اساسی تمرکز دارد. روایت‌درمانی [۷] نیز، به همین ترتیب، داستان یا روایت [۸] را اساس و نهاد تجربه [۹] قرار می‌دهد. داستان‌ها و روایت‌های شخصی، انسان‌ها را هدایت می‌کند که چه‌طور عمل کنند، چه‌طور فکر کنند، چه‌طور احساس کنند و چه‌طور تجربه‌ی جدید را معنا کنند. در روایت‌درمانی، اطلاعات به‌دست‌آمده از زندگی فرد سامان‌دهی و سازمان‌دهی می‌شود. روایت‌درمانی روی این‌که چگونه داستان‌ها و روایت‌ها نوشته و بازنویسی شوند تأکید می‌کند.

۳. انسان‌ها جنبه‌های خاصی از زندگی خود و خود را روایت می‌کنند، درست مثل یک عکاس که از لنزهای خاصی برای عکاسی استفاده می‌کند. خاطرات و روایت‌ها می‌توانند تجربه‌ی فرد را از فیلترگذاری کنند. به این ترتیب، بعضی از جنبه‌های زندگی فرد نادیده گرفته شده و بازگو نمی‌شوند. داستان‌ها و روایت‌ها دیدگاه فرد را نسبت به گذشته شکل می‌دهند و هویت [۱۰] آینده او را می‌سازند. روایت‌درمانی مثل لنز مناسب روی دوربینی است و کمک می‌کند که فرد متوجه و آگاه به روایت‌های مختلف خود شود، ابعاد مختلف سرگذشت خود را بازبینی کند و به هویت منسجمی برسد.

۴. یکی از توانایی‌های مهم انسان، معناسازی [۱۱] است. ما تجربه می‌کنیم و به آن معنا می‌دهیم. قدمت داستان‌گویی به انسان‌های اولیه برمی‌گردد که دور آتش می‌نشستند و روایت می‌کردند. داستان‌ها و روایت‌ها آشناترین وسیله انتقال معنا بوده و هست. روایت‌درمانی بر روی روایت‌هایی متمرکز است که فرد آن‌ها را زیسته است؛ روایت‌هایی که ما به یاد داریم و با خود حمل می‌کنیم روایت‌هایی در مورد این‌که چه کسی هستیم و چه چیزهایی برای ما مهم است. روایت‌درمانی درصدد کشف، فهمیدن و بازگویی این روایت‌ها است.

۵. بسیاری از روش‌های روان‌درمانی، تأکید زیادی بر فرد و فرآیند فردگرایی دارند. از این لحاظ، باور بر این است که فرد تقریباً به‌تنهایی دنیای درونی‌اش را می‌سازد. روایت‌درمانی، نقطه‌ی مقابل چنین دیدگاهی است. روایت‌درمانی مطرح می‌کند که هویت [۱۲] فرد هم در رابطه با دیگر انسان‌ها ساخته می‌شود و هم به‌وسیله‌ی تاریخ و فرهنگ حاکم بر او. بنابراین، نحوه‌ی دید دیگران همان‌قدر می‌تواند در شکل‌گیری هویت او سهیم باشد که نحوه‌ی دید خود فرد. ما با نگاه‌کردن به آینه‌ای که دیگران برای ما به دست گرفته‌اند می‌توانیم خودمان را ببینیم. از این لحاظ است که گفته می‌شود هویت فرد در روابط اجتماعی [۱۳] ساخته می‌شود. روایت‌درمانی عمدتاً متمرکز بر این است که تا چه اندازه «هویت فردی برآمده از اجتماع» [۱۴] با ارزش‌ها و اعتقادات شخص تناسب و هماهنگی دارد.

۶. روایت‌درمانی عبارت است از کشف و درک داستان‌ها و موضوعاتی که زندگی فرد را شکل داده‌اند و این‌که از این همه‌ی تجربه‌هایی که فرد در زندگی داشته، کدامیک گویای معنای زندگی او هستند؟ کدام انتخاب‌ها، تمایلات و روابط، بیش‌ترین اهمیت را در زندگی فرد دارند؟ و بر این تأکید دارد که فقط تجربیاتی تأثیر اساسی بر زندگی فرد دارند که بخشی از یک داستان بزرگتر هستند. بنابراین، به دنبال ارائه‌ی طریقه‌ی [۱۵] است که بر بخش‌های مختلف زندگی فرد اشراف دارد.

۷. زندگی فرد مثل خطوط متقاطع [۱۶] یک جدول است که از داستان‌ها و روایت‌های مرئی و نامرئی [۱۷] ساخته شده است. این روایت‌های نامرئی در شکل‌گیری زندگی فرد نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. روایت‌درمانی فرآیند شناخت داستان‌ها و روایت‌های نامرئی است. در این شیوه، سوالات استفاده می‌شود تا آن‌چه که در زندگی فرد معنای ویژه دارد بهتر شناخته شود. قلمروهای پژوهشی این روش عبارتند از: امیال و هدف‌های فرد، روابط موثر در شکل‌گیری هویت او، نقاط عطف سرگذشت او، خاطرات معنادار او، و خطوط رابط بین بخش‌های مهم زندگی فرد.

۸. ...

پیدااست که این فهرست را می‌توان ادامه داد. این‌ها پاسخ‌هایی است که تاکنون یافته‌ام. آخرین شماره را خالی گذاشتم تا خاطر نشان سازم که این تعریف‌ها و پاسخ‌ها می‌تواند همچنان ادامه داشته باشد. من به دنبال پاسخی قطعی و قانع‌کننده برای همگان نبودم. تنها خواسته‌ام این بوده که به خلاقیتی در هر چه ساده‌تر بیان‌کردن این روش درمانی برسم. به

قول استادام: «اگر نتوانید ایده‌ای را در سه جمله به مادر بزرگتان توضیح دهید، معلوم می‌شود که آن ایده هنوز در ذهن‌تان روشن نیست»