

خردمندی بدن

تمرکز بر بدن در عرصه روان درمانی

ایجن گندلین

ترجمه

اعظم ملاحسینی

سرشناسنامه: گندلین، ایجن تی. ۱۹۲۶-۲۰۱۷م. Gendlin, Eugene T., 1926-2017.
عنوان و نام پدیدآور: خردمندی بدن : تمرکز بر بدن در عرصه روان درمانی/ ایجن گندلین : ترجمه اعظم ملاحسینی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۰۵ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۳۶-۱-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Focusing, c۱۹۷۸.
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: تمرکز بر بدن در عرصه روان درمانی.
موضوع: شخصیت -- تحول و تغییر
موضوع: Personality change
موضوع: هیجان ها
موضوع: Emotions
موضوع: موفقیت
موضوع: Success
موضوع: روان درمانی
موضوع: Psychotherapy
شناسه افزوده: ملاحسینی، اعظم، ۱۳۵۹-، مترجم
رده بندی کنگره: Bf۶۹۸/۲
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۷۹۰۸۶
وضعیت رکورد: فیپا



نشر اسبار

خردمندی بدن

تمرکز بر بدن در عرصه روان درمانی

ناشر: اسبار
چاپ دوم: بهار ۱۴۰۲
قیمت: ۱۳۵,۰۰۰ تومان
تیراژ: ۳۲۰ نسخه
ناظر چاپ: کریم افروزمنش
صفحه آرا: علی اصغر فروغی
طراح جلد: هانیه چیدری
چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

«تقديم به استاد م، دكتر حميد پور عزيز
كه واژه‌ي امنيت كنارشان معنا مي يابد.»

معرفی کتاب

«گندلین و همکارانش در دانشگاه شیکاگو این سؤال را مطرح کردند که چرا روان درمانی برای گروهی از بیماران مؤثر است ولی برای گروهی دیگر، اثری به دنبال ندارد. آنها دریافتند بیمارانی که درمان موفق دارند، به سادگی قابل تشخیص هستند ... و اینکه نتایج روان درمانی‌های مختلف، تفاوت معناداری با هم ندارند ... پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که بیماران موفق در درمان، به دنیای درون خود می‌پردازند. آنها به شکلی فطری از قدرت تمرکز برخوردار هستند. افراد به واسطه مهارت تمرکزگرایی با نوع خاصی از آگاهی درونی ارتباط برقرار می‌کنند و این مهارت را می‌توان از هرکسی درون یا بیرون جلسات درمانی آموخت.

روزنامه واشنگتن پُست

«نمی‌توانم بگویم تمرکزگرایی تا چه حد برای همه افرادی که در سراسر جهان به آنها آموزش داده‌ام مؤثر و ارزشمند واقع شد. افراد بسیاری با استفاده از این تکنیک توانستند از علائم بیماری‌هایی چون درد مزمن، افسردگی، اضطراب، بی‌قراری و مانیا رها شوند.»

ماری الن کوپلاند

نویسنده کتاب «فیبرومیالژی و سندروم درد میوفاسیال مزمن»

«برای التیام تروماها به یک احساس ادراک شده نیاز داریم (چیزی که در تمرکزگرایی به دست می‌آوریم). بیان کلامی و هیجانی نمی‌تواند تا این اندازه مؤثر باشد. احساسات بدنی همان چیزی است که لحظات تثبیت شده را به جریان می‌اندازد و تغییر می‌دهد.»

پیتربلوم

نویسنده کتاب «بیدار شدن ببر»

«تمرکزگرایی برای افرادی که با بدن کار می‌کنند، امری بسیار حیاتی است. من امیدوارم این راهکار به طور گسترده به متخصصان بیماری‌های روان‌تنی آموزش داده شود.»

دن هانلون جانسون

استاد دانشگاه کالیفرنیا

«من همواره از تکنیک‌های تمرکزگرایی استفاده می‌کنم. ما ارزشمندترین ابزار را یافته‌ایم.»

ا. کارل. سیمون

«یک کتاب اصیل، خلاقانه و هیجان‌انگیز.»

کارل روگرس

«دسترسی به مشکلات و حل آنها با تمرکز بر بدن و دانش بدنی، کشف جدیدی است. نبوغ گندلین همچنان تأثیرگذار و موفقیت‌آمیز است.»

هارویل هندریکس

نویسنده کتاب «دستیابی به عشق دلخواه»

«تمرکزگرایی، رویه‌ای زیبا و متفکرانه برای رشد روان‌درمانی و رشد شخصی است. این روش کاملاً با تمرین‌های توجه آگاهی همسوست و آنها را با دقت و حساسیت بیشتری به کار می‌برد.»

جک کورنفیلد

نویسنده کتاب «مسیری با عشق»

درباره نویسنده

ایجن گندلین دکترای فلسفه خود را از دانشگاه شیکاگو گرفت. او سه بار توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا به دلیل پیشرفت‌هایش در روان‌درمانی تجربی مورد تقدیر قرار گرفته است. گندلین جایزه برجسته‌ترین روان‌شناس تخصصی سال را از بخش روان‌شناسی بالینی و بخش روان‌شناسی فلسفی دریافت کرد. او و موسسه تمرکزگرایی جایزه بخش انسان‌گرایی سال ۲۰۰۰ را دریافت کردند. وی سال‌ها بنیان‌گذار و ویراستار مجله «روان‌درمانی پژوهش و کاربست» بود. تاکنون ۵۰۰,۰۰۰ نسخه از کتاب خردمندی بدن به فروش رسیده است و به ۱۲ زبان ترجمه شده است. او کتاب‌های دیگری هم به رشته تألیف درآورده است، مثل: «بگذار بدنت رؤیاهایت را تعبیر کند»، «روان‌درمانی معطوف بر تمرکز»، «تجربه‌گرایی و معنا‌آفرینی»، «زبان فراسوی پست مدرنیسم: گفتار و اندیشه در فلسفه گندلین» (ویراستار: دیوید لوبین). او مقالات متعددی را به چاپ رسانده است. گندلین در سطح بین‌المللی به عنوان یک فیلسوف و روان‌درمانگر برجسته آمریکایی شناخته شده است. زندگی‌نامه کامل او را می‌توانید در سایت www.focusing.org/gendlin مطالعه کنید.

فهرست

مقدمه نویسنده ۱۳

بخش یک: دستیابی به دانش بدنی

فصل یک: فعالیت درونی ۲۱

فصل دوم: تغییر ۲۹

فصل سوم: آنچه بدن می‌داند ۵۱

بخش دو: تمرکز گرایی

فصل چهارم: راهنمای تمرکز گرایی ۶۳

فصل پنجم: شش گام تمرکز گرایی و معانی آن ۷۱

فصل ششم: خطاهای رایج در تمرکز گرایی ۸۵

فصل هفتم: فضا را برای خودتان پاک‌سازی کنید ۹۱

فصل هشتم: ناتوانی در یافتن احساس ادراک شده ۱۰۳

فصل نهم: اگر موفق نشدید تغییری ایجاد کنید ۱۲۱

بخش سه: کمک به یکدیگر

فصل دهم: یافتن غنای دیگران ۱۳۱

فصل یازدهم: راهنمای گوش دادن ۱۳۷

بخش چهار: تمرکز گرایی و جامعه

فصل دوازدهم: روابط جدید ۱۶۹

فصل سیزدهم: تجربه‌ای فراسوی نقش‌ها ۱۷۹

یادداشت فلسفی ۱۸۷

فرم کوتاه تمرکز گرایی ۱۸۹

منابع ۱۹۱

مقدمه نویسنده

۲۵ سال پیش زمانی که «تمرکز گرایی» هنوز جدید بود، یکی از همکارانم گفت: «بدن عرصه جولان ناهشیار است.» و با این حرفش من را شگفت زده کرد. امروزه تأکید بر بدن به عنوان منبع

اطلاعات و نوآوری، مطلب جدیدی نیست. اما هنوز چگونگی برقراری ارتباط با این منبع اطلاعاتی، ناشناخته است. فقط انجمن‌های تمرکز گرایی دستورالعمل‌های پیشرفته و پژوهش‌های بالینی را برای دسترسی به دانش بدنی در اختیار همگان قرار می‌دهند.

امروزه مردم در فواصل مختلفی از این منبع بدنی زندگی می‌کنند. من به درمانگران می‌گویم: وقتی به مراجعتان حرف مهمی می‌گویید، دست خود را بین شکم و سینه قرار دهید و از او بپرسید: «اگر به این ناحیه از بدن توجه کنی، بدنت نسبت به این حرفی که زدی چه واکنشی نشان می‌دهد؟» درمان مراجعانی که به این منبع نزدیک هستند به سرعت عمق می‌یابد. ولی مراجعانی که فاصله زیادی از این منبع دارند، می‌پرسند: منظورت چیست؟

به خودتان توجه کنید. دقت کنید که معنی کدام یک از جملات آتی را درک نمی‌کنید تا ما از همان جا شما را هدایت کنیم و فرایند درمان را پیش ببریم.

احساس شما در بدنتان پدید می‌آید. می‌دانید چه کسی هستید و چگونه به این اتاق آمدید و این صفحه را می‌خوانید. برای دانستن این مطالب نیازی به فکر کردن ندارید. این اطلاعات به طور جسمی در بدنتان قابل لمس هستند و شما به راحتی می‌توانید آنها را بیابید. اما این دانش بدنی در لایه‌های عمیق‌تری گسترش می‌یابد. شما می‌توانید بیاموزید که چگونه به یک احساس ادراک شده بدنی عمیق‌تر اجازه دهید در رابطه با هر موقعیت خاص نمایان شود. بدن شما هرآنچه که مربوط به یک موقعیت باشد، بیش از آنچه که در تصوراتان است، شناسایی می‌کند. شما در این کتاب با دانش پیچیده بدنی و مراحل رسیدن به این دانش آشنا خواهید شد. فقط باید با ما همراه شوید و صبور باشید.

پس از دستیابی به سطح عمیق‌تر دانش، می‌آموزید که چگونه در این سطح بمانید. اکثر افراد در موقعیت‌های دشوار نمی‌توانند به طور طولانی با احساس‌های بدنی خود در تماس باشند و به مرحله بعدی بروند. ما این روش را به شما آموزش می‌دهیم. اکثر مردم

نمی‌دانند چگونه احساس ادراک شده مبهم آنها می‌تواند به جزئیات کامل و پیچیده منجر شود و مراحل جدید اندیشیدن و عمل کردن را پدید آورد.

امروزه تمرکز گرایی مورد توجه همه مردم دنیا است. افرادی که با تمرکز گرایی آشنا هستند، می‌پرسند: «گام درست بعدی چیست؟» اما به نظر بقیه افراد جامعه، این کار احمقانه است. چگونه ایده‌های واقع‌گرایانه جدید و گام‌های عملی، می‌توانند از بدن متجلی شوند؟ بدن فقط یک دستگاه نیست؟ چگونه می‌توان بیش از تکامل، زبان و فرهنگ از بدن اطلاعات به دستاورد؟

در فلسفه، عینیت‌گرایان معتقدند که تجربه انسان توهمی ناشی از ساختارهای مغزی و شیمیایی است. مخالفان آنها، نسبیت‌گرایان، بر این باور هستند که تجربه بشر فقط محصول فرهنگ، تاریخ و زبان است. در واقع آنها معتقدند که در پس تنوع گسترده بشری، هیچ نکته تازه‌ای وجود ندارد.

فلسفه من به مفاهیم جدیدی در فیزیک و زیست‌شناسی منجر می‌شود و کمک می‌کند تا بدن انسان را به گونه‌ای متفاوت درک کنم. بدن شما فقط یک دستگاه نیست. بدن، تعاملی شگفت‌انگیز و پیچیده با تمام دنیای اطراف دارد. به همین دلیل بخش عظیمی از دانش هستی در بدن نهفته است. حیوانات هم بدون فرهنگ و زبان کاملاً پیچیده‌ای، کنار هم زندگی می‌کنند. فرهنگ‌های مختلف، ما را پدید نیاورده‌اند، بلکه فقط جزئیات را اضافه کرده‌اند. یک بدن زنده، همیشه فراتر از فرهنگ، تکامل و زبان حرکت می‌کند. بدن همیشه چند گام از طرح‌ها و آزمایش‌ها جلوتر است. زندگی متداول «اکنون» ما در حال رقم زدن سیر تکاملی و تاریخی جدیدی است.

شما می‌توانید بدن زنده خود را تحت تأثیر افکار، خاطرات و احساس‌های آشنایان تجربه کنید. تمرکز گرایی فراتر از توجه به احساس‌های شماست. در زیر احساس‌ها، منطقه‌ای تیره و مبهم را به واسطه احساس‌های بدنی‌تان کشف می‌کنید و می‌توانید آن منطقه را بگشایید و قدم به آن وادی بگذارید. اگر به این منطقه دست یابید، منبعی است که شما را به سوی مراحل جدید هدایت می‌کند و شما متوجه حضور آشکار آن در زندگی‌تان می‌شوید.

علم، سرگرمی محسوب نمی‌شود. پایه و اساس علم مبتنی بر آزمایش‌ها تجربی است. شما هرگز سوار یک هواپیمای آزمایش نشده، نمی‌شوید. ما برای کارکردن، به وسایل شگفت‌انگیزی نیاز داریم، اما روش اصلی چنین علمی این است که به همه چیز به چشم یک وسیله یا دستگاه نگاه نمی‌کنیم.

البته ما تنها به همین نوع علم نیاز نداریم. علم گُل نگر زیست‌شناسی نشان می‌دهد بیش از یک‌گونه علم می‌تواند وجود داشته باشد. فلسفه من نوع دیگری از علم را اضافه می‌کند. من به دنبال علم فردی هستم، علمی که با استفاده از آن هر فرد می‌تواند خود را مورد مطالعه قرار دهد. این علم متمرکز بر احساس‌های بدنی است و محل پدیدآیی موضوعات جدید محسوب می‌شود. ما با استفاده از تمرکز گرایی و گام‌های قابل آموزش آن موجب پیشرفتِ تفکر بر لبه آگاهی شده‌ایم.

پژوهش‌های ما در زمینه تمرکز گرایی، نمونه کوچکی از یک علم جدید با پتانسیل بالاست. مطالعات گسترده ما نشان می‌دهند وقتی مراجع متمرکز شود، نتایج درمانی بهتری حاصل می‌شود. اثرات دیگر تمرکز گرایی نیز اندازه‌گیری شده است. به طور مثال، عملکرد سیستم ایمنی بدن بهبود می‌یابد. از این مهارت در بسیاری از زمینه‌ها از جمله مدارس، مشاغل، گروه‌های معنوی، نوشتن خلاق، ... استفاده می‌شود.

وقتی افراد برای اولین بار توانایی متمرکز شدن را به دست می‌آورند، ممکن است فکر کنند، این تنها چیزی است که نیاز دارند. تمرکز گرایی به سایر روش‌های روان درمانی عمق می‌بخشد و موجب بهبود نتایج آنها می‌شود. می‌توان این روش را با هر روش درمانی دیگری ترکیب کرد و موجب کارآمدی بیشتر آن شد.

بیش از ۶۰۰ مربی تمرکز گرایی معتبر در سراسر جهان از طریق تلفن در دسترس هستند. آنها می‌توانند چگونگی تمرکز گرایی را در یک یا چند ساعت آموزش دهند. سپس می‌توانید در وب‌سایت ما یک همراه برای این فرایند بیابید و ساعت نوبت خود را تنظیم کنید. اکثر کارها از طریق تلفن انجام می‌شود. تمرکز گرایی گروهی یک رابطه دوستی، درمانی یا خانوادگی نیست، بلکه یک نهاد اجتماعی جدید است. اجازه دهید دلیل نیاز به این نهادها را توضیح دهیم.

روال‌های فرهنگی و نقش‌های اجتماعی کنونی که ما برای برقراری رابطه استفاده می‌کنیم، کافی نیستند. ما باید روزانه خلاقیت به خرج دهیم و راه‌هایی برای پذیرش نقش‌هایی چون نقش یک زن، مرد، همسر، والد، مجری و یک فرد پیر یا جوان پیدا کنیم. روابط نزدیک ما در حال متلاشی شدن هستند. مردم به طور معمول می‌گویند: «هیچ آدمی مناسب خودم پیدا نکردم» نزدیکان ما در درون آدم‌هایی پیچیده و تنها هستند. جوامع مدرن شهری به عناصر بسیار کوچک تقسیم شده‌اند.

مدتی این‌گونه به نظر می‌رسید که صرفاً بروز احساسات به بهبود روابط کمک می‌کند. اما معمولاً آنچه گفته می‌شود با آنچه شنیده و ادراک می‌شود متفاوت است. گاهی این موضوع واقعاً آزاردهنده است. شما هم اغلب به روش‌هایی واکنش نشان می‌دهید که سکوت فرد مقابل‌تان را در پی دارد.

درمانگران نسبت به نزدیکان، ادراک بیشتری از احساسات مراجعان دارند. نزدیکان ما با هر چیزی که می‌شنوند ممکن است برانگیخته شوند یا در صحبت‌های ما غرق شوند. اما درمانگر می‌تواند با آرامش، مراجعانش را همراهی کند تا به سطوح عمیق‌تر احساس‌هایشان، همان جایی که تغییر و التیام آغاز می‌شود، دست یابند. سپس مراجعان می‌توانند بسیار عمیق‌تر و آزادانه‌تر با افراد نزدیک خود ارتباط برقرار کنند. الگوی مشارکتی، این مزیت را در اختیار همه قرار می‌دهد. تمرکزگرایی گروهی هیچ هزینه‌ای ندارد. شما فقط نوبت می‌گیرید. این نهاد جدید قصد دارد جلوی تقسیم شدن جامعه به عناصر بسیار کوچک را بگیرد.

من معمولاً در اوقاتی که به خودم اختصاص داده‌ام، برای بسط یافتن تجربیاتم سکوت می‌کنم، البته گاهی هم ممکن است صحبت کنم. صحبت کردن از اعماق وجودم موجب می‌شود صدای خودم را بشنوم و تعامل پذیرنده‌ای برقرار کنم.

همراهان ما را قضاوت یا نصیحت نمی‌کنند. آنها ممکن است موضوعی را فقط برای اینکه مطمئن شوند، تکرار کنند: «فکر کنم منظورت این است که ...» یا به این دلیل که نتوانسته‌اند ما را درک و همراهی کنند، سؤال بپرسند؛ بنابراین باید بپرسند تا ما به‌گونه‌ای دیگر توضیح دهیم. اما همراه من توجه زیادی به من دارد و مایل است همهٔ زیروبم صحبت‌های من را متوجه شود و درک کند.

اگر جلسات تمرکزگرایی گروهی به طور منظم برگزار شوند، زندگی افراد را به طور اساسی بهبود می بخشد. من خودم هم در این جلسات شرکت می کنم و وقتی نوبت به من می رسد، احساس می کنم چقدر لذت بخش است که این زمان، مختص من است. گاهی می دانم دقیقاً از چه چیزی می خواهم صحبت کنم ولی گاهی هم باید چند دقیقه ای را صرف پایش خودم کنم تا موضوعی برای صحبت کردن بیابم. با خودم فکر می کنم: «باید در مورد این موضوع صحبت کنم، یا شاید هم بهتر است در مورد موضوع دیگری حرف بزنم. خب، شاید بد نباشد اول کمی تمرکز کنم ...». هر موضوعی را که بخواهم برای صحبت کردن می توانم انتخاب کنم.

ما ابتدا چند ساعت آموزش تلفنی در زمینه متمرکز شدن و گوش دادن به روش تمرکزگرایی ارائه می دهیم. سپس می توانید شریک یا همراه خود را از طریق وبسایت انتخاب کنید.

افراد با استفاده از این روش متوجه می شوند که انسان های مقابلشان فراتر از هر روش، عقیده، هدف یا پروژه ای هستند. ما برخی از رفتارهایمان را برای مسائل مهم تر، محدود می کنیم. ما گوش می دهیم تا دریابیم فرد مقابلمان سعی در انتقال چه معنایی دارد و هیچ چیزی به آن اضافه نمی کنیم. به این ترتیب با حداقل تحمیل، حداکثر صمیمیت حاصل می شود.