

هفت اصل درمان تک جلسه‌ای

تألیف

ویندی درایدن

ترجمه

ابوالفضل مرادی

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه رازی

پگاه بابایی

کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه رازی

فهرست

- دیباجه ۷
- اصل ۱: توافق بر سر ماهیت درمان تک جلسه‌ای (SST) ۹
- اصل ۲: در نظر گرفتن درمان تک جلسه‌ای بر حسب شرایط ۱۵
- اصل ۳: پذیرش ذهنیت تک جلسه‌ای ۲۲
- اصل ۴: در نظر گرفتن درمان تک جلسه‌ای به عنوان یک فرایند ۳۲
- اصل ۵: ایجاد سریع اتحاد درمانی در درمان تک جلسه‌ای ۴۲
- اصل ۶: طرح ریزی عملکرد خوب در درمان تک جلسه‌ای: الف) مداخلات توافقی ۵۲
- اصل ۷: طرح ریزی عملکرد خوب در درمان تک جلسه‌ای: ب) مداخلات فردی (خاص/ متمایز) ۶۷
- پیوست ۱: یک بروشور SST که من برای مراجعان احتمالی ارسال می‌کنم ۷۹
- پیوست ۲: روایتگری همراه با انیمیشن وایت برد من برای درمان تک جلسه‌ای ۸۳
- پیوست ۳: نمونه‌ای از پرسش‌نامه آماده‌سازی پیش از جلسه ۸۶
- مطالعه بیشتر ۸۹
- منابع ۹۱
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۹۵

دیباچه

این سومین کتاب از مجموعه کتاب‌های «هفت اصل» است که در آنها هفت اصل کلیدی پیرامون ماهیت یک موضوع درمانی به خصوص مورد بحث قرار می‌گیرد. این کتاب هفت اصل کلیدی درمان تک جلسه‌ای (SST) به نحوی که من آنها را درک کرده‌ام مورد بحث قرار می‌دهد.

در اصل ۱، من در مورد ماهیت درمان تک جلسه‌ای و اهمیت توافق درمانگر با مراجع بحث می‌کنم که قصد دارد بر این اساس پیش برود که درمانگر برای یک جلسه به مراجع کمک می‌کند، اما اگر مراجع بخواهد کمک بیشتری در دسترس است. در ادامه، من این دیدگاه را مورد بحث قرار می‌دهم که درمان تک جلسه‌ای باید در شرایطی که اجرا می‌شود درک شود؛ بنابراین، در اصل ۲، من درمان تک جلسه‌ای را در حالت «بدون قرار قبلی»، حالت «تعیین وقت ملاقات» و سایر حالت‌هایی که می‌توان درمان تک جلسه‌ای را به مراجعان در مؤسسات ارائه داد، مطرح می‌کنم.

در اصل ۳، من آنچه را که به عنوان ذهنیت تک جلسه‌ای (تفکر تک جلسه‌ای) شناخته می‌شود، شرح می‌دهم و آن را با یک ذهنیت بالینی سنتی‌تر مقایسه می‌کنم. من استدلال می‌کنم که متخصصان می‌توانند ذهنیت‌های چندگانه داشته باشند و باید در هنگام تمرین SST، به جای تفکر بالینی سنتی، از ذهنیت تک جلسه‌ای استفاده کنند.

در اصل ۴، من یک دید فرایندی نسبت به درمان تک جلسه‌ای را مورد بحث قرار می‌دهم و به این نکته اشاره می‌کنم که جلسه بهتر است به خودی خود کامل دیده شود و آغاز، میانه و پایان داشته باشد. این مطمئناً بدان معنا نیست که چندین جلسه در یک جلسه خلاصه شود.

در اصل ۵، من ایده‌هایی در مورد آنچه یک اتحاد درمانی خوب در درمان تک

جلسه‌ای را تشکیل می‌دهد ارائه می‌دهم. در انجام این کار، من چهار مؤلفه اتحاد: رابطه، دیدگاه‌ها، اهداف و وظایف - را شرح داده و نشان می‌دهم که چگونه متخصص SST تلاش می‌کند یک رابطه درمانی خوب را با مراجع در هر یک از این چهار مؤلفه در طول جلسه ایجاد و حفظ کند.

کار مؤثر در درمان تک جلسه‌ای بر پایه طرح‌ریزی مجموعه‌ای از روش‌های عملکردی مورد توافق و همراه با مجموعه‌ای از مداخلات عملکردی فردی (خاص/ متمایز) است. در اصل 6، من بر روی مجموعه روش‌های عملکردی توافقی تمرکز می‌کنم، درحالی‌که در اصل 7، آنچه را که درمانگران به صورت فردی می‌توانند وارد فرایند درمان تک جلسه‌ای کنند، بحث می‌کنم. در انجام این کار، و برای روشن شدن مقصود، آنچه را که به عنوان یک متخصص به لحاظ فردی به درمان تک جلسه‌ای می‌آورم را بیان می‌کنم.

در پایان کتاب، من یک لیست مختصر با عنوان مطالعه بیشتر برای کسانی که می‌خواهند درمان تک جلسه‌ای را به طور عمیق‌تر مطالعه کنند، ارائه می‌کنم. امیدوارم این کتاب ارزشمند را دریابید.

ویندی درایدن

مارس ۲۰۲۱

اصل ۱

توافق بر سر ماهیت درمان تک جلسه‌ای (SST)

در این اصل نخستین، من ابتدا به توضیح ماهیت درمان تک جلسه‌ای خواهم پرداخت و سپس به بحث در مورد اهمیت و قدرت درمانی توافق درمانگر و مراجع بر اساس یک درک متقابل از آنچه درمانگر می‌تواند و نمی‌تواند در SST انجام دهد می‌پردازم.

تعریف رونسیل^۱: درمان تک جلسه‌ای (SST)

در نگاه نخست، ممکن است ماهیت درمان تک جلسه‌ای (SST) واضح به نظر برسد. این یک جلسه درمان است، نه بیشتر، نه کمتر. این همان چیزی است که من آن را تعریف رونسیل از درمان تک جلسه‌ای می‌نامم. در واقع، موقعیتی صورت می‌پذیرد که درمان تک جلسه‌ای برای یک جلسه بدون تماس بیشتر بین درمانگر و مراجع ادامه می‌یابد.

به نمایش‌گذاری جلسه درمان

هنگامی که در یک کارگاه یا وبینار حرفه‌ای در حضور مخاطب واقعی یا آنلایین، یک جلسه درمانی با یک داوطلب را برگزار می‌کنم، این تنها زمانی است که فرد را برای درمان می‌بینم. داوطلب نیز این را می‌داند. این یک نمونه از SST است که در آن توافقی بین داوطلب و من وجود دارد که فقط یک جلسه درمانی خواهیم داشت. برخی

۱. برند Ronseal در زمینه تولید رنگ و روغن حفظ چوب فعالیت دارد. شعار این برند «دقیقاً مطابق آنچه روی قوطی نوشته شده عمل می‌کند» است. نویسنده از این مورد استفاده می‌کند تا بگوید این نوع درمان دقیقاً مطابق نامش عمل می‌کند.

افراد از این به‌عنوان یک جلسه «یک‌باره»^۱ (نه چندباره) یاد می‌کنند. وقتی یک داوطلب را فرامی‌خوانم، چیزی شبیه این را به او می‌گویم: «لطفاً اگر مسئله واقعی و جاری دارید که برای آن به کمک نیاز دارید، داوطلب شوید. لطفاً موضوعی را انتخاب کنید که آمادگی بحث در مقابل مخاطبان همتای خود را داشته باشید». من معمولاً جلسه را با موافقت داوطلب ضبط می‌کنم و بنا به درخواست، ضبط جلسه و بعداً متن جلسه را به آنها ارائه می‌دهم.^۲

کارکرد همگانی درمان

گاهی در کارکرد همگانی درمان مواقعی وجود دارد که فرد ممکن است با این هدف که تنها یک جلسه با درمانگر داشته باشد، با او تماس بگیرد. آن فرد ممکن است یکی از دلایل زیر را داشته باشد:

«من تنها به یک جلسه نیاز دارم»: ممکن است مراجع فکر کند موضوعی که به جلسه درمان می‌آورد را می‌توان در یک جلسه بررسی کرد بنابراین، او آماده متعهد شدن به تنها یک جلسه است. مهم است که مراجع در همان آغاز کار این موضوع را آشکار کند، زیرا همه درمانگران تمایل یا آمادگی انجام درمان تک جلسه‌ای در این شرایط را ندارند، بنابراین درمانگر باید رضایت آگاهانه خود مبنی بر انجام کار در این شرایط را بدهد.^۳

تردید مراجع در مورد درمان - یک جلسه [آزمایشی]: یک فرد ممکن است در مورد کمک گرفتن از یک درمانگر تردید داشته باشد و تنها آماده این باشد که ببیند به چه شکلی است. باز هم باید گفت، ضروری است که فرد در مورد آنچه به دنبالش است شفاف باشد تا درمانگر بتواند رضایت آگاهانه خود را بدهد و بر اساس آن پاسخ دهد.

1. one-off

۲. در حالی که این عملکرد همیشگی من است، سایر درمانگرانی که «به نمایش‌گذاری جلسه درمان» را انجام می‌دهند، این کار را نمی‌کنند.

۳. در حالی که مفهوم رضایت آگاهانه بیشتر به‌عنوان چیزی که توسط مراجع داده می‌شود مورد بحث قرار می‌گیرد، همانطور که در اینجا نشان داده شده است در مورد درمانگر نیز صدق می‌کند.

عملکرد من در این شرایط این‌گونه است که با جلسه «آزمایشی» موافقت کنم؛ اما فرض کنم که این ممکن است تنها جلسه‌ای باشد که با مراجع ملاقات می‌کنم و جلسه را به‌عنوان یک جلسه یک‌باره درمان تک جلسه‌ای «اجرا» می‌کنم.

یک تک جلسه در کنار درمان هم‌زمان: دلیل سوم این است که فرد تنها به یک جلسه درمان متعهد می‌شود؛ زیرا او با درمانگر دیگری مشاوره می‌کند، اما به دنبال کمک برای مسئله‌ای است که آن درمانگر نتوانسته به او کمک کند. با موافقت درمانگر نخست، فرد در قالب یک تک جلسه از درمانگر دوم کمک می‌گیرد. مهم است که درمانگر دوم تک جلسه‌ای دلیل مشاوره را بدانند و موافقت کند. در پایان تک جلسه، مراجع نزد درمانگر نخست خود بازمی‌گردد تا روند درمانی خود با او را ادامه دهد.

در صورت نیاز کمک بیشتری (جلسات دیگری) در دسترس است

درحالی‌که درمان تک جلسه‌ای می‌تواند به معنای یک جلسه و فقط یک جلسه باشد، بدون تماس آماده‌سازی پیش از جلسه و بدون تماس بعدی (پیگیری)، اغلب به معنای چیزی متفاوت است. یک تعریف معمول از درمان تک جلسه‌ای بدین شرح است: «درمان تک جلسه‌ای یک تلاش هدفمند است که در آن مراجع و درمانگر به‌قصد کمک به مراجع در یک جلسه گرد هم می‌آیند و می‌دانند در صورت نیاز کمک بیشتری در دسترس است».

آن چیزی که درمان تک جلسه‌ای را می‌سازد، قصدمندی توافق شده برای کار است. به‌عبارت‌دیگر، درمانگر و مراجع توافق می‌کنند که هر دو برای انجام کار در یک جلسه تلاش خواهند کرد. بااین‌حال، این قصدمندی در زمینه کلی‌تری قرار می‌گیرد. نخست، آنچه را که به‌عنوان «تماس آماده‌سازی پیش از جلسه»^۱ نامیده می‌شود را شامل می‌شود که در آن مراجع و درمانگر فرصت کوتاهی جهت آماده شدن برای جلسه دارند تا به مراجع کمک کنند بیشترین بهره را از جلسه ببرند.^۲ دوم، شامل یک تماس

1. pre-session preparation contact

۲. این کار آماده‌سازی را می‌توان به صورت تعاملی (پرسش پاسخی) انجام داد، مثلاً از طریق تلفن یا تکمیل پرسشنامه توسط مراجع که پیش از جلسه با درمانگر به اشتراک گذاشته می‌شود.

بعدی (پیگیری) است که به‌موجب آن درمانگر فرصت رصد چگونگی پیشروی مراجع و اینکه آیا او نیازمند کمک بیشتری است یا خیر را دارد. این نکته آخر ایده‌ای را منعکس می‌کند که برای درمان تک جلسه‌ای مهم و کلیدی است، یعنی در صورت نیاز کمک بیشتری در دسترس است.

چه کمکی در دسترس است و چگونه می‌توان به آن دسترسی داشت؟

یکی از مشکلات احتمالی در مورد بخش «کمک بیشتری در دسترس است» از تعریف درمان تک جلسه‌ای این است که باید صریح و بدون نگرانی در مورد اینکه مثلاً چه کمک خاصی در مؤسسه‌ای که مراجع از آن درخواست کمک کرده و برایش در دسترس است، صحبت شود؛ بنابراین، درمانگر باید هم در آغاز فرایند SST و هم در پایان جلسه و زمانی که مشخص می‌شود مراجع احتمالاً به کمک بیشتری نیاز دارد یا آن را درخواست می‌کند، در مورد اینکه چه کمکی در دسترس است و چه کمکی در دسترس نیست شفاف باشد. از این گذشته، هنگامی که یک مؤسسه، خدماتی را که مراجع درخواست کرده است در پایان جلسه ارائه می‌دهد، باز هم مهم است که درمانگر در مورد بازه احتمالی که مراجع باید برای دسترسی به این خدمات منتظر بماند شفاف باشد.

چگونه مراجعان درباره درمان تک جلسه‌ای و آنچه منتشر می‌شود مطلع شوند؟

پس از اینکه یک مؤسسه یا یک درمانگر خصوصی تصمیم گرفت درمان تک جلسه‌ای را به حوزه خدماتی که ارائه می‌دهد اضافه کند، باید درگیر ترویج این درمان شود تا مراجعان احتمالی بتوانند بفهمند SST چیست و اگر مشتاق هستند چگونه می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند. دو راه وجود دارد که مؤسسات و درمانگران خصوصی می‌توانند اطلاعات مربوط به درمان تک جلسه‌ای را منتشر کنند: پایگاه‌های اینترنتی و استفاده از بروشور و تراکت و غیره.

پایگاه‌های اینترنتی

بیشتر مؤسسات و درمانگران خصوصی دارای پایگاه‌های اینترنتی‌ای هستند که فرصتی اساسی برای ترویج درمان تک جلسه‌ای به‌عنوان یک خدمت فراهم می‌کند.^۱

بروشور و تراکت

درحالی‌که بروشور و تراکت‌ها تا حدودی «از مد افتاده» هستند، هنوز جایگاهی در ترویج این روزهای درمان تک جلسه‌ای دارند. آنها را می‌توان در مطب‌های پزشکان عمومی گذاشت و به‌عنوان پیوست ایمیل برای افراد مشتاق ارسال کرد. پیوست ۱ بروشوری را ارائه می‌دهد که خودم طراحی کرده‌ام و برای افرادی که به دنبال کسب اطلاعات بیشتری در مورد درمان تک جلسه‌ای هستند ارسال می‌کنم.

وایت‌برد انیمیشن

یک روش مدرن برای ترویج اطلاعات در مورد درمان تک جلسه‌ای به‌وسیله یک وایت برد انیمیشن میسر می‌شود. این درواقع ویدئویی است که تصاویری که در حال کشیده شدن روی صفحه نمایش هستند را به بیننده نشان می‌دهد. تصاویر با روایتگری همراه است که با مخاطب در مورد موضوعی که در نقاشی گفته می‌شود صحبت می‌کند. من یک وایت‌برد انیمیشن ساختم که SST را توضیح می‌دهد که در مشاهده است.^۲ پیوست ۲ روایتگری این ویدئوی وایت برد انیمیشن را ارائه می‌دهد.

شفاف‌سازی درمانگر در آغاز

ممکن است مواقعی وجود داشته باشد که فردی بدون اینکه به طور کامل از ماهیت درمان تک جلسه‌ای آگاهی داشته باشد، خود را برای این درمان مهیا می‌کند. یکی از

۱. یکی از بهترین پایگاه‌های اینترنتی‌ای که در مورد انتشار SST پیدا کرده‌ام، پایگاه اینترنتی‌ای است که توسط Relationships Australia Victoria اجرا می‌شود. به آدرس زیر مراجعه کنید (در ۱۲ فوریه ۲۰۲۱ مشاهده شده است) <https://www.relationshipsvictoria.com.au/services/counselling/SSC>.

۲. در ۱۲ فوریه ۲۰۲۱ مشاهده شده است.

روش‌هایی که من بدان وسیله درمان تک جلسه‌ای را آغاز می‌کنم، به‌خصوص زمانی که ارتباط قبلی با آن شخص نداشته‌ام، این است که از او بپرسم: «برداشت شما از مقصود گفتگوی امروز ما چیست؟» اگر پاسخ فرد با اهداف و ماهیت درمان تک جلسه‌ای همسو باشد، می‌توانیم ادامه دهیم. در غیر این صورت، من توضیح می‌دهم که درمان تک جلسه‌ای چیست و به‌عنوان یک درمانگر در چارچوب درمان تک جلسه‌ای چه کاری می‌توانم انجام دهم و چه کاری نمی‌توانم انجام دهم. پس از آن، فرد می‌تواند تصمیم بگیرد که آیا می‌خواهد جلسه داشته باشد یا خیر.



در این اصل، ماهیت درمان تک جلسه‌ای را مورد بحث قرار دادم و نشان دادم که درمانگر و مراجع برای دست‌به‌کار شدن باید در مورد ماهیت آن به توافق برسند. پیش از اینکه درباره تفکر تک جلسه‌ای و عملکردی که از این تفکر ناشی می‌شود بحث کنم، مهم است درمان تک جلسه‌ای در شرایطی که در آن اجرا می‌شود درک شود. این محور بحث اصل ۲ است.