



# حکایت‌درمانی

فریامهردادفر

مشاور دبیرستان‌های ناحیه ۲ قزوین

## چکیده

رویکرد داستانی، مشاوره و روان‌درمانی برگرفته از فلسفه پست‌مدرن است. از این دیدگاه رفتارهای فرد اغلب یک بازتابی انتخابی است به این معنی که فرد همه تجربه‌های زندگی‌اش را در قصه زندگی خود وارد نمی‌کند بلکه بر مبنای باورهایش برخی از این تجربه‌ها را از آگاهی دور نگه می‌دارد و برخی دیگر را مورد توجه و تفسیر قرار می‌دهد و در داستان زندگی (قصه‌های خود) به هم می‌آمیزد. در مواردی، این داستان‌ها به‌طور جدی توانایی‌های خود را محدود، او را دلتنگ و خودتخریبی را تقویت می‌کند. قصه‌درمانی<sup>۱</sup> روشی غیرمستقیم برای انتقال پیام‌های مهم در مورد نحوه یادگیری رفتار سازگارانه در یک زمینه اجتماعی است. ابزار آمیزشی و خلاق است که از طریق آن می‌توان مهارت‌های مختلفی مانند مهارت‌های اجتماعی، حل مسئله و مهارت خودآگاهی را به افراد یاد داد. مقاله حاضر بر آن است که این رویکرد را مورد بررسی قرار دهد.

**کلیدواژه‌ها:** قصه‌درمانی، پست‌مدرن، مشاوره.

## مقدمه

خود را نسبت به واقعیت تغییر دهیم. به عبارت دیگر، قصه‌ها بیانگر باورهای افراد درباره خودشان است. (کرافورد<sup>۲</sup> و همکاران ۲۰۰۴) قدرت قصه تا آنجاست که می‌تواند دردها را تسکین و به زندگی معنا دهد. قصه‌ها تسلی‌بخش هستند، ما را از جایی که قرار داریم فراتر می‌برند و زندگی‌مان را از معنا سرشار می‌سازند.

در همین راستا رویکردهای قصه‌گویی برای درک رفتار انسان طی سال‌های اخیر در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی و مشاوره فراگیر شده

استفاده از قصه و حکایت برای آموزش و شناساندن حقیقت، شیوه‌های درست زندگی، اخلاقیات و روش‌های دستیابی به کمال و موفقیت به اندازه تاریخ بشر قدمت دارد. اصطلاح قصه‌گویی ممکن است این تصور را ایجاد کند که قصه بخشی از ارتباط جدی محسوب نمی‌شود بلکه صرفاً برای سرگرمی است؛ در حالی که قصه‌ها به ما می‌گویند در این جهان چگونه باشیم و این فرصت را می‌دهند تا دیدگاه

است. به جرأت می‌توان گفت سنت قصه‌گویی به اندازه عمر انسان قدمت دارد و قصه‌گویی یکی از ابزارهای مهم اصلاح رفتار محسوب می‌شود. قصه از زمانی متولد شده است که آدم پا به عرصه وجود نهاده و تا زمانی که انسان باشد قصه هم هست و یکی از عمده‌ترین و رایج‌ترین راه‌های انتقال تجربه و سرگرمی، قصه‌گویی و گوش سپردن به قصه‌هاست. (رحماندوست، ۱۳۷۷) شاید از همین‌روست که ادیان الهی و کتب آسمانی غالباً پیام خویش را در مایه‌ای از قصه و حکایت بیان می‌کرده‌اند و بر تأمل و عبرت‌آموزی از سرگذشت پیشینیان بسی تأکید می‌ورزیده‌اند.

در فرهنگ ما نیز استفاده از قصه و حکایت فراوان دیده شده است؛ برای نمونه در قصه‌های هزار و یک شب نیز ما با قصه‌درمانی مواجه می‌شویم و روحیه کینه‌جویی پادشاه به‌وسیله شهزاد قصه‌گو درمان می‌شود. بسیاری از روان‌شناسان و بزرگان تعلیم و تربیت نیز به اهمیت قصه‌درمانی پرداخته‌اند. به عقیده میلتنون اریکسون یکی از شیوه‌های اساسی در روان‌درمانی استفاده از قصه است. وی که بسیاری از بیماران خود را به همین شیوه درمان کرده است، می‌گوید: «قصه‌ها نه تنها بر خودآگاه انسان بلکه بر ناخودآگاه وی نیز اثر عمیقی می‌گذارند».

در دهه‌های اخیر تفکر پست‌مدرن بر شکل‌گیری مبانی قصه‌درمانی تأثیر داشته و روان‌درمانی امروزی را نیز تحت تأثیر قرار داده است.

### پست‌مدرنیسم و قصه‌درمانی

در چند دهه اخیر دیدگاه فلسفی- اجتماعی نوین پست‌مدرنیسم در آثار متفکران مطرح شده است. این دیدگاه همچنان که در قلمروهای مختلفی چون فلسفه، سیاست، هنر، فرهنگ و علوم اجتماعی مسائل و مباحث تازه‌ای را برانگیخته، در عرصه مشاوره و روان‌شناسی نیز پرسش‌ها و نگرش‌های جدیدی را به میان آورده است.

یکی از دیدگاه‌های مهم پست‌مدرنیسم در روان‌شناسی، قصه‌درمانی است. (کری<sup>۳</sup> و پروجسکا<sup>۴</sup>) از این دیدگاه رفتارهای فرد اغلب یک بازنمایی انتخابی است. (دسایشو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). در دنیای پست‌مدرن قصه و داستان فضای آزادی برای عمل کردن به حساب می‌آیند. به همان سادگی که داستان فرصتی برای ابتکار عمل دوباره فراهم می‌آورد، قصه‌گو نکاتی را در می‌یابد که در تجربه‌های شخصی او در پیوند داستانش با داستان‌های دیگران و نیز در پیوند داستانش با داستان‌های بزرگ‌تری از فرهنگ و انسانیت ریشه دارد. اینکه همه ما شخصیت‌هایی در داستان یکدیگر هستیم و این داستان‌ها ما را در عمل پیش می‌برند. (پری<sup>۶</sup>، ۱۹۹۱) به همین دلیل است که رویکردهای داستانی به روان‌درمانی و مشاوره بر این تأکید دارد که قصه‌ها در چگونگی رفتار و واقعیت‌ها، نقش مؤثری ایفا می‌کنند. قصه‌ها به ما راه‌حلی ارائه می‌کنند که غیرمنتظره و شگفت‌انگیز و در عین حال شدنی و مثبت‌اند. قصه‌ها به ما این امکان را می‌دهند تا از قفس تعارض‌هایمان رهایی یابیم.

طی فرایند مشاوره پست‌مدرن مراجعان نیز می‌توانند حکایت‌های جدید، گسترده و انعطاف‌پذیری بسازند و گفت‌وگویی آزاد و چالشی با سایر هویت‌های متغیر خود به‌وجود آورند و برای استفاده از منابع اجتماعی و فرهنگی حکایت‌هایشان و به‌منظور دستیابی به زندگی رضایت‌بخش‌تر تلاش کنند. (نی‌میر<sup>۸</sup>، ۱۹۹۸)

### قصه‌درمانی

در قصه‌درمانی اشخاص و رویدادها تجسم می‌یابند، کشمکش‌های درونی توصیف می‌شوند و با احتیاط اشاره می‌شود که چگونه این کشمکش‌ها می‌توانند برطرف شوند و گام‌های بعد در تکامل به‌سوی یک انسانیت متعالی چه می‌تواند باشد. قصه‌ها ساده و خودمانی خود را ارائه می‌دهند و هیچ توفعی از مخاطب ندارند. بنابراین افراد، اجباری احساس نمی‌کنند که باید به شیوه خاصی رفتار کنند. قصه اطمینان امید به آینده و اعتماد به فرجامی سعادت‌تمندانه را به مراجع نوید می‌دهد.

قصه‌ها به ما می‌آموزند که اگر کسی بخواهد موفق به خودسازی شود، یکپارچگی شخصیت خود را تحقق بخشد و هویت خویش را کسب کند، ناگزیر است تحولات دشوار و سختی‌های بسیاری را تحمل کند و خطرات بی‌شماری را پشت‌سر بگذارد تا به پیروزی دست یابد. تنها به این ترتیب شخص می‌تواند حاکم بر سرنوشت خویش شود. در واقع قصه‌درمانی روش غیرمستقیم برای انتقال پیام‌های مهم در مورد نحوه یادگیری رفتار سازگارانه در یک زمینه اجتماعی است. ابزار آموزشی و خلاق است که از طریق آن می‌توان مهارت‌های مختلفی مانند مهارت‌های اجتماعی، حل مسئله و مهارت خودآگاهی را به مراجع آموخت. مایکل وایت<sup>۷</sup> به همراه دیوید استون<sup>۱۰</sup> بنیان‌گذار جنبش قصه‌درمانی است. تمرکز رویکرد قصه‌درمانی با اغلب نظریه‌های سنتی تفاوت دارد. درمانگران ترغیب می‌شوند تا با رویکرد مشارکتی با علاقه خاص به قصه‌های درمان‌جویان گوش دهند، به دنبال موقعی در زندگی درمان‌جویان بگردند که با تدبیر و چاره‌جو بوده‌اند، از سؤال‌هایی استفاده کنند که درمان‌جویان را درگیر و به کاوش آن‌ها کمک می‌کنند، از تشخیص دادن و برچسب زدن به درمان‌جویان بپرهیزند، به درمان‌جویان در بررسی تأثیری که مشکل بر زندگی آن‌ها داشته است کمک کنند و به آن‌ها کمک کنند خودشان را از قصه‌های حاکمی که درونی کرده‌اند، جدا سازند تا فضا برای به‌وجود آوردن قصه‌های زندگی دیگر باز شود. (فریدمن<sup>۱۱</sup> و کامز<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۶) قصه‌درمانگران معتقدند این فرد نیست که مشکل است بلکه خود مشکل، مشکل است. زندگی کردن یعنی ارتباط داشتن با مشکلات نه قاطی شدن با آن‌ها. مشکلات و قصه‌های پر از مشکل بر افراد تأثیر دارند و می‌تواند به‌صورت ناگواری بر زندگی‌شان حاکم شوند. قصه درمان‌گران به درمان‌جویان کمک می‌کنند این قصه‌های مشکل‌ساز را ساخت‌شکنی کنند و فرض‌هایی را که درباره یک رویداد مسلم پنداشته‌اند، کنار بگذارند و از این راه امکانات دیگری را برای زندگی فراهم کنند.

قصه‌درمانگران به‌جای نظریه‌های شخصیت و آسیب‌شناسی روانی ما را ترغیب می‌کنند که به قصه‌ها متکی باشیم. مانند منتقدان ادبی می‌توانند به ما در ابداع درباره اینکه چه کسی هستیم چه کسی بوده‌ایم و چه می‌توانیم باشیم کمک کنند.

پروجسکا<sup>۱۳</sup> و نورکراس<sup>۱۴</sup> (۱۳۸۱)، از این نظر آسیب‌شناسی روانی نمونه‌ای از قصه‌های زندگی است که از مسیر اصلی خارج شده است و روان‌درمانی ترمیمی برای ترمیم و بازسازی قصه زندگی تلقی می‌شود. همچنین در استفاده از قصه‌درمانی روش‌های متنوعی وجود دارد؛ از جمله: ۱. در برخی روش‌ها چگونگی معنادهی مراجع به رویدادهای زندگی و حتی خودش مورد توجه قرار می‌گیرد، اینکه فرد خود و تجربه‌های شخصی و اجتماعی‌اش را چگونه معنا می‌کند. در این روش،



## قصه‌ها ترکیب قدرتمندی برای سازماندهی و انتقال اطلاعات و معنادهی به زندگی دارند

است (رولینز<sup>۲۵</sup>، مک کاپ<sup>۲۶</sup>، و بلیس<sup>۲۷</sup>، ۲۰۰۰) قصه‌سازی فرایندهای رشد هیجانی و شناختی کودک را تسهیل می‌کند و به او دیدگاهی نو و خلاق دربارهٔ دیگران و روابط بین آنان می‌دهد. (نایت<sup>۲۸</sup>، ۲۰۰۳)

زمانی که کودکان به قصه گوش می‌دهند یا قصه‌ای نیمه‌تمام را تکمیل می‌کنند، خود را در نقش قهرمان داستان قرار می‌دهند و در واقع به سمت حل تعارض‌های خود می‌روند. آن‌ها ممکن است مهارت‌ها و راه‌حل‌هایی را که شخصیت‌های قصه به کار می‌برند به‌طور ناهوشیار برای رویارویی با مشکلات خود به امانت بگیرند. این امر موجب می‌شود آن‌ها بتوانند بر گذشته و ناکامی‌های پیشین خود فائق شده و آینده خود را پرمعناتر بیابند (کراسن و شفر<sup>۲۹</sup>، ترجمه صابر و کیلی، ۱۳۸۲).

آکادمی «هرتس» وابسته به دانشگاه انگلستان آموزش تخصصی و ترویج قصه‌درمانی را به‌عنوان تکنیک و ابزار مشاوره و روان‌درمانی مورد توصیه و تأکید قرار داده است؛ زیرا قصه می‌تواند دریچه‌ای برای نفوذ به دنیای مراجع و شروع سفری به همراه او در جهت کسب سازگاری، تعادل جویی و بهبود روانی باشد.

### پیشینه پژوهشی در قصه‌درمانی

پژوهش در خصوص رویکردهای قصه‌درمانی تنها در حدود سه دههٔ فراگیر شده است. با وجود این، پژوهشگران مختلف بر اثربخشی قصه‌درمانی برای بیماران دارای اختلال‌های روانی و افزایش خودآگاهی تأکید کرده‌اند (شایپر<sup>۳۱</sup> و راس<sup>۳۲</sup>، ۲۰۰۲). از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به استفاده از رویکرد قصه‌درمانی در درمان الکلیسم (کامینسکی<sup>۳۳</sup> - زایفر<sup>۳۴</sup> - تیزوکاسما<sup>۳۵</sup>، ۱۹۹۶) خانواده‌درمانی (می<sup>۳۶</sup>، ۲۰۰۵)، درمان لکنت زبان (دیلاو<sup>۳۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۲)، درمان زنانی که مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند (دراکر<sup>۳۸</sup>، ۱۹۹۸)، کمک به هویت‌یابی نوجوان (مورفی، ۲۰۰۰) حتی استفاده از قصه‌درمانی در برنامه‌های شغلی و سازمانی (بارت<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۹ دیننگ<sup>۴۱</sup>، ۲۰۰۴) اشاره کرد.

پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور نیز نشان‌دهندهٔ تأثیر قصه‌درمانی در روند درمان است. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان پژوهش‌هایی در زمینهٔ کاهش انرژي کودکان (یوسفی‌لویه، ۱۳۸۵)، کاهش پرخاشگری کودکان (طاهری، ۱۳۸۲ - نصیرزاده - روشن، ۱۳۸۹)، کاهش اضطراب (یوسفی‌لویه - دلاور، ۱۳۸۷) و تأثیر در فرایند درمان کودک با مشکلات یادگیری (یوسفی‌لویه - متین، ۱۳۸۵) و رشد استدلال اخلاقی دختران نوجوان بزهکار کانون اصلاح و تربیت تهران (طیبه‌زندی‌پور، ۱۳۸۵) را نام برد.

### کاربرد روان‌شناختی قصه‌درمانی

اگرچه برخی از درمانگران همهٔ فرایندهای درمان را نوعی قصه‌درمانی می‌دانند و با عنوانی مستقل با این نام موافق نیستند، امروزه در کشورهای غربی این شیوه درمانی را رویکردی جدا از سایر درمان‌ها و البته بسیار نزدیک به شناخت درمانی می‌دانند. شیوه‌ای از

قصه‌درمانگر به مراجع کمک می‌کند تا به صورت‌بندی جدیدی از رویدادهای مشکل‌زا بپردازد و با تغییرات زبانی - نمادی برای رویدادها معانی جدیدی بسازد. (مانتیگل<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۴ - دساشیو<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۵).

۲. در برخی دیگر از روش‌ها، قصه‌گویی توسط مراجع به میل خودش و گفت‌وگوی بین درمانگر و مراجع و شناسایی تعارض‌های مراجع از اختلال قصه و نیز چگونگی رویارویی وی با مشکلات مدنظر است (برت<sup>۱۶</sup>، بی‌یر<sup>۱۷</sup>، ۱۹۹۹).

۳. در این روش از شیوهٔ قصه‌سازی و قصه‌گویی توسط قصه‌درمانگر استفاده می‌کنند. بدین ترتیب که قصه‌درمانگر در خلال قصه‌هایی که می‌گوید به مراجع کمک می‌کند تا از خودش و دیگران و نیز مشکلات و شیوه‌های رویارویی با آن‌ها درک بهتری به‌دست آورد. (اشنایدر<sup>۱۸</sup> و داب<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۵).

تمامی این روش‌ها نشان می‌دهند که رویکردهای داستانی با این فکر همگرایی دارند که درمان اساساً نوع ویژه‌ای از گفت‌وگوهاست که قابلیت‌ها، شایستگی‌ها و راه‌حل‌ها را از خود مراجع فرا می‌خواند به‌گونه‌ای که درمانگر در یک گفت‌وگوی اخلاقی توانمندی مراجع را آشکار می‌سازد و به او جرأت و شهامت تغییر کردن می‌دهد. (فارلانگر<sup>۲۰</sup>، ۱۹۹۹) و در این فرایند، رویدادهای روزمرهٔ زندگی در قالب قصه با معنایی طرح می‌شود که به مراجع کمک می‌کند درک بهتری از خودش و دیگران به‌دست آورد (آنگوس<sup>۲۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۹)؛ زیرا قصه‌ها ترکیب قدرتمندی برای سازماندهی و انتقال اطلاعات و معنادهی به زندگی دارند. در واقع، در جریان یک قصه ممکن است شخصیت‌های آن با بحران مواجه شوند و درصدد حل آن برآیند. ارائهٔ این روش‌ها به‌طور مستقیم به افراد به‌ویژه کودکان همواره آسان نیست ولی می‌توان از طریق قصه‌گویی به این هدف دست یافت. (ملانی<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۴)

با ذکر ارزش‌های بنیادین استفاده از حکایت‌ها، قصه‌ها و استعاره‌ها را در دوران درمانی از کارزیک (۱۹۸۰) چنین استنباط کرده است:

- طرح کردن یا نشان دادن نکات مهم
- کمک به افراد برای شناخت خودشان
- ارائهٔ راه‌حلی برای مشکلات
- پروراندن ایده‌ها و افزایش انگیزش
- مدیریت کردن روابط درمانی
- تثبیت کردن رهنمودها
- کاهش دادن مقاومت
- چارچوب‌دهی و سازمان‌دهی مجدد مشکلات
- بازسازی خود (Ego)
- الگوسازی شیوه‌ای از ارتباط برقرار کردن
- یادآوری قابلیت‌های فرد
- حساسیت‌زدایی از ترس‌های فرد.

قابل ذکر است که قصه‌درمانی به‌عنوان یکی از روش‌های عالی مشاوره و روان‌درمانی کودکان نیز مطرح شده است. کارکرد قصه‌درمانی به‌ویژه برای کودکان بسیار برجسته‌تر می‌شود؛ زیرا آن‌ها نمی‌توانند افکار و احساساتشان را به سادگی شناسایی و ابراز کنند. (تامسون<sup>۳۳</sup> و رودلف<sup>۳۴</sup>، ۱۳۸۴).

از سوی دیگر در سال‌های اخیر اهمیت قصه‌گویی کودکان در رشد مهارت‌های مباحثه و گفت‌وگوی آن‌ها در سطحی گسترده آشکار شده



## قصه‌درمانی روشی غیرمستقیم برای انتقال پیام‌های مهم در مورد نحوه یادگیری رفتار سازگاران در یک زمینه اجتماعی است

خانواده‌ها و گروه‌ها کمک کنند. به عبارتی، بیشتر به درمان علائم و نشانه‌های اختلال، یا مشکلات مراجعانشان بپردازند. در حالی که نقش درمانی مشاوره و روان‌درمانی زمانی تحقق خواهد یافت که مراجع به توانمندسازی رسیده باشد؛ یعنی به‌جای ماهی خوردن، ماهی گرفتن را آموخته باشد (کیمیایی، ۱۳۸۶).

به هر حال، آنچه مسلم است اینکه یکصد سال پیش فروید، آدلر و یونگ بخشی از الگوی عمده‌ای بودند که روان‌شناسی و همین‌طور فلسفه، علم پزشکی، حتی هنر را دگرگون کرد.

در قرن بیست‌ویکم به‌نظر می‌رسد که سازه‌های پست‌مدرن درباره منابع دیگر دانش یکی از الگوهای باشد که به احتمال زیاد حوزه روان‌درمانی و مشاوره را دستخوش تحولاتی خواهد کرد.

### پی‌نوشت‌ها

- |                      |               |               |
|----------------------|---------------|---------------|
| 1. Narrative therapy | 17. Beer      | 33. Caminski  |
| 2. Crawford          | 18. Shnaider  | 34. Zabino    |
| 3. Kari              | 19. Doub      | 35. Casma-Tiz |
| 4. Prochaska         | 20. Furlonger | 36. Mee       |
| 5. Desocro           | 21. Angus     | 37. Dilallo   |
| 6. Doun              | 22. Melanie   | 38. Drauker   |
| 7. Peri              | 23. Thomson   | 39. Murphy    |
| 8. Nimeer            | 24. Rodolf    | 40. Barret    |
| 9. Michael           | 25. Rollins   | 41. Dining    |
| 10. David Epston     | 26. McCabe    | 42. King      |
| 11. Freeman          | 27. Bliss     | 43. Adler     |
| 12. Combs            | 28. Nait      | 44. Rogers    |
| 13. Norkras          | 29. Herts     | 45. Berne     |
| 14. Montague         | 30. Shefer    | 46. Winey     |
| 15. Desocio          | 31. Shaiper   |               |
| 16. Bertt            | 32. Ras       |               |

### منابع

۱. بتلهایم، برونو؛ کودکان به قصه نیاز دارند، ترجمه کمال بهروزکیا، نشر افکار، تهران.
۲. رحماندوست، مصطفی؛ «قصه‌گویی اهمیت و راه رسم آن»، نشر رشد، تهران، ۱۳۷۷.
۳. زندگی‌پور، طیبیه، معصومه، باقری. «نقش داستان‌درمانی به روش مشاوره گروهی بر رشد استدلال اخلاقی دختران نوجوان بزهکار کانون اصلاح و تربیت تهران». مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی. شماره سی ام، ۱۳۸۵.
۴. شیبانی، شهناز؛ مجید، یوسفی‌لویه، علی، دلاور؛ «تأثیر قصه‌درمانی بر کاهش علائم افسردگی در کودکان افسرده». مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. سال ششم شماره ۲۲، ۱۳۸۵.
۵. کری، جرالدا؛ مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. ارسباران، تهران، ۱۳۹۰.
۶. کیمیایی، سیدعلی. «مشاوره و روان‌درمانی پست‌مدرن». مجله تازه‌های روان‌درمانی. سال پانزدهم، شماره ۵۳، ۱۳۸۸.
۷. یوسفی‌لویه، مجید و آذر، متین. «تأثیر قصه‌درمانی بر راهبردهای رویارویی کودکان با مشکلات یادگیری». مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی سال ششم. شماره ۲۰، ۱۳۸۵.
8. Desocio Janiece E. (2005). "Accessing self- development approaches in child and Adolescent Psychotherapy". Journal of child and Adolescent Psychiatric Nursing. Apr- Jun, 18(2): 53-61.
9. White, M. & Epston, D. (1990). "Narrative means to therapeutic ends." NewYork: wwnorton.

درمان شناختی که به باورهای مراجع و برداشت‌های وی از رویدادهای پیرامونش می‌پردازد و تلاش دارد مشکلات موجود در آن‌ها را برطرف کند. مشاورانی که رویکرد شناختی را به کار می‌برند معتقدند که تفکر غیرمنطقی عامل اصلی حل نشدن مشکلات عملی و هیجانی است و قصه‌درمانی می‌تواند دریافت‌های موجود در مراجع را بازسازی و محدودیت شناخت‌های فعلی را برای او به صورتی ذهنی تجربه‌پذیر کند. آنچه برای درمانگر اهمیت ویژه‌ای دارد، تغییر است و این تغییر در باورها، احساسات و روابط مراجع است که اهمیت دارد؛ چراکه فرد راه‌های دیگر فکر کردن و عملکرد را در قالب داستان به کمک داستان درمانگر تجربه می‌کند. او راه‌هایی را که از آن‌ها غفلت کرده و توانمندی‌های فراموش شده‌اش را باز یابی می‌کند. همچنین داستان‌پر از مشکل را به داستان جدیدی تبدیل می‌کند که در آن تجارب، ذهنیات و ادراکات از مشکلات فرد جدا می‌شوند (اسپرنیگر، ۱۹۹۵).

مروری بر ادبیات موضوع نشان می‌دهد که رویکردهای داستانی در روان‌شناسی تاکنون بر چند محور زیر متمرکز بوده‌اند:

۱. استفاده از قصه به مثابه یک فن‌درمانی در روان‌درمانی فردی و خانوادگی
۲. استفاده از قصه به‌عنوان ابزاری تشخیصی
۳. استفاده از قصه در حکم روشی برای آموزش و پرورش توانایی‌های کودکان.

بر همین اساس، برخی پژوهشگران از قصه و توانایی قصه‌گویی کودکان به‌عنوان ابزاری برای ارزیابی بالینی استفاده کرده‌اند. تغییر دادن افکار انسان به مثابه نمونه‌هایی از بسط داستان، تلویحات گسترده‌ای را برای بسیاری از قلمروهای روان‌شناسی، هم در سطح نظری هم در سطح پژوهش دربرداشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

داستان درمانی یعنی کاربرد هدفمند انواع داستان‌ها با روش‌های اجرایی متنوع و متفاوت در جلسات مشاوره‌ای و روان‌درمانی برای تغییر مثبت ادراکات، افکار، اهداف، شخصیت و شیوه زندگی (کینک<sup>۴۲</sup>، ۲۰۰۰). در روش داستان‌گویی مشاوره‌ای بر سه بعد خواندن، تعریف کردن داستان اخلاقی به‌طور ناتمام سپس تکمیل کردن توسط مراجع و در نهایت درمانگر و پرسش و پاسخ در سطح استدلال، تحلیل و مشارکت گروهی تأکید می‌شود. همان‌گونه که در بسیاری از رویکردهای مشاوره و روان‌درمانی هدف استقلال، خودکفایی و توانمندسازی مراجعان در پایان فرایند درمان است، همچون آدلر<sup>۴۳</sup> که معتقد است طی این فرایند مراجع باید «به تجربه آها» Eureka Effect (آهاها فهمیدم یا یافتم) برسد و راجرز<sup>۴۴</sup> که معتقد است هدف درمان این است که مراجع در طی جلسات مشاوره به استقلال و خودکفایی رسیده و از وابستگی به محیط فیزیکی و اجتماعی رها شود. پز برن<sup>۴۵</sup> نیز هدف کشتالت درمانی را کمک به مراجع می‌داند تا در باید که نیازی به وابستگی به دیگران ندارد و نمی‌تواند موجود مستقلی باشد. در رویکرد برن هم نیل به خودمختاری هدف غایی شیوه تحلیل ارتباط متقابل به‌شمار می‌رود. (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۷۷) در رویکردهای پست‌مدرن هدف مشاوره این است که در پایان مراجع به احساس مثبتی دست یابد (وینی<sup>۴۶</sup>، ۱۹۹۳)

به‌طور سنتی نقش مشاوران و درمانگران این بوده است که به افراد،