



ویژه نامه روز روانشناس



روانشناس ماهر vs. عمه درمانگر

اردیبهشت ۱۴۰۱

مقدمه



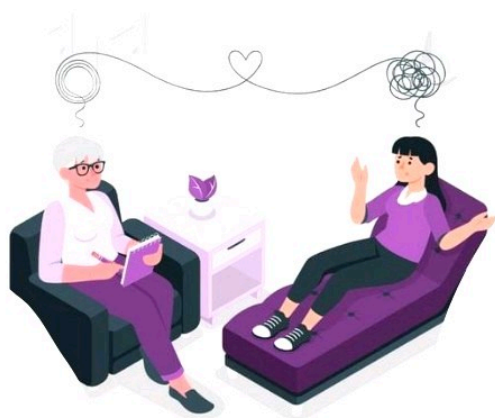
شما روان‌درمانی را شبیه به چه می‌دانید؟
چیدن جورچین؟ غواصی در درون ناهشیار؟
و یا کارگردانی یک فیلم هیجان‌انگیز؟ همه
اینها درست بنظر می‌رسند اما من بیشتر
شخصاً با جراحی موافق‌ترم. جراحی از نوع
روان.

مراجعان ما مصدومان روحی و روانی هستند، برخی یک خراش
کوچک دارند، برخی‌ها یک مصدومیت بزرگ و برخی هم دردهای
عضلانی عمیق؛ عده‌ای هم هستند که بطور دقیق نمیدانند کجای
جسم‌شان دچار ناهماهنگی و اختلال شده است. برخی هایشان باید
مدت‌های طولانی با عصا یا با ویلچر حرکت کنند.

نویسنده: حسن بشیری

فارغ‌التحصیل نشده، درمانگر شدن: رانندگی بدون گواهینامه

ورود به مقطع کارشناسی ارشد، فرصت خوبی برای آماده شدن به درمانگری است، اما این به این معنا نیست که هر کسی که ارشد روانشناسی است این توانایی را دارد که با روان مردم سروکار داشته باشد. واقعیت امر این است که سیستم آموزش و تربیت و آماده‌سازی دانشجویان روانشناسی در کشور، اصولی نیست و بسیاری از دانشگاه‌ها حتی واحدهای عملی درمانی و یا واحد بیمارستانی برای دانشجویان روانشناسی ندارند و تقریباً اکثر کارورزی‌های اجباری که برای دریافت پرونده نظام روانشناسی صورت می‌گیرد، جنبه صوری و بازاری داشته است. برای همین کسب تجربه و تمرین‌های عملی درمانی قبل از اقدام به مشاوره رسمی دادن ضرورت دارد. برخی از عمه‌درمانگران، کارشناسی ارشدشان تمام نشده و بدون هیچ تجربه عملی، خودشان را بزور وارد کار می‌کنند. جالب‌تر آنجاست که برخی‌ها با مدرک کارشناسی، این جسارت را به خود راه می‌دهند.



به جای اینکه بلافاصله دفاع کرده و نکرده خودمان را مشاور
رسمی قلمداد کنیم و کارت ویزیت چاپ کنیم بهتر است:



♦ زیر نظر یک روانشناس باتجربه، دوره‌های آموزشی و درمانی ببینیم

♦ کتاب‌های درمانی را که در دانشگاه فرصت تدریس و مطالعه‌شان نبوده را شخصا

بخوانیم

♦ در مراکز و سازمان‌های دولتی و غیردولتی بصورت محدود و تحت نظر،

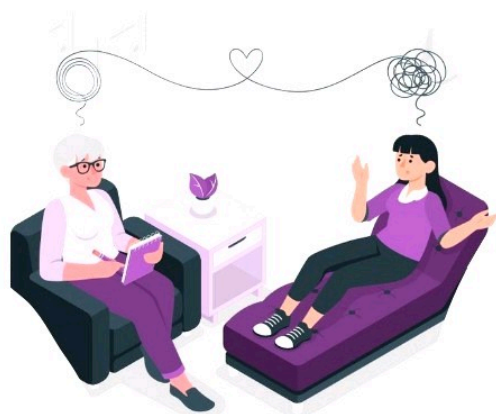
داوطلبانه کار کنیم

اخلاق روانشناسی ایجاب می‌کند که شما بعد از فارغ‌التحصیلی، برای درمان

رسمی، از سازمان نظام روانشناسی مجوز بگیرید در غیر این صورت عمه درمانگر

حساب می‌شوید.

فرافکنی کردن تجارب شخصی



زندگی و تجربه‌های هر انسانی منحصر به فرد است، این یک شعار نیست بلکه واقعیتی انکارناپذیر است. یکی از ایرادات احتمالی روانشناس شدن بخاطر تجارب شخصی، فرافکنی خودبه‌خود تجارب بر درمان و زندگی مراجعان است. به عنوان مثال:

– مراجع: پدرم همیشه با ما سرد بوده.

– درمانگر ماهر: خب؟ بطور مثال چه رفتارهایی با شما داشته که مصداق سرد بودن هست؟

– عمه درمانگر (که خودش کتک خور بوده): حتما کتکتون هم زده

– مراجع: نه کتک زده فقط سرد بوده و بی عاطفه.

مثال دو:

– مراجع: همسرم خیلی وقتا دیر میاد و خونه و هی برای همه چیز غر میزنه

– روانشناس ماهر: کارش چیه؟ موضوع غر زدنش رو میتونی بگی؟

– عمه درمانگری که خودش تجربه مشابه خانوادگی داشته است: حتما

شلوارش دوتا شده، غر زدن در ذات مردان مثل همسر شماست... البته شوخی

می‌کنم!

برای اهداف شخصی وارد روان‌شناسی شدن: خود به عنوان کتاب قانون

کسانی که از بنده دربارهی ورود به رشته روان‌شناسی سوال می‌کنند و می‌خواهند در این رشته ادامه تحصیل بدهند همیشه یک سوال مشترک از ایشان دارم و آن این است که: هدفتان از ورود به این رشته چیست؟ جواب‌های مختلفی می‌دهند که موارد زیر هم به وفور بینشان دیده می‌شود. «من در زندگی‌ام خیلی سختی کشیده‌ام»، «همیشه مورد اذیت و آزار بوده‌ام»، «از کودکی عاشق روان‌شناسی بودم اما اجازه ندادن بخونم»، «بیشتر مواقع افسرده بودم و خودم خودم رو خوب کردم»، «می‌خوام مادر خوبی باشم»، «روان‌شناسی بنظرم رشته آسانی است»، «می‌خوام ذهن دیگران را بخوانم»، «می‌خوام در مقابل حرف‌های دیگران کم نیارم». و ادامه این جملات منتهی می‌شود به اینکه «و می‌خوام روان‌شناسی بخونم و به دیگران کمک کنم».



برای اهداف شخصی وارد روان‌شناسی شدن: خود به عنوان کتاب قانون

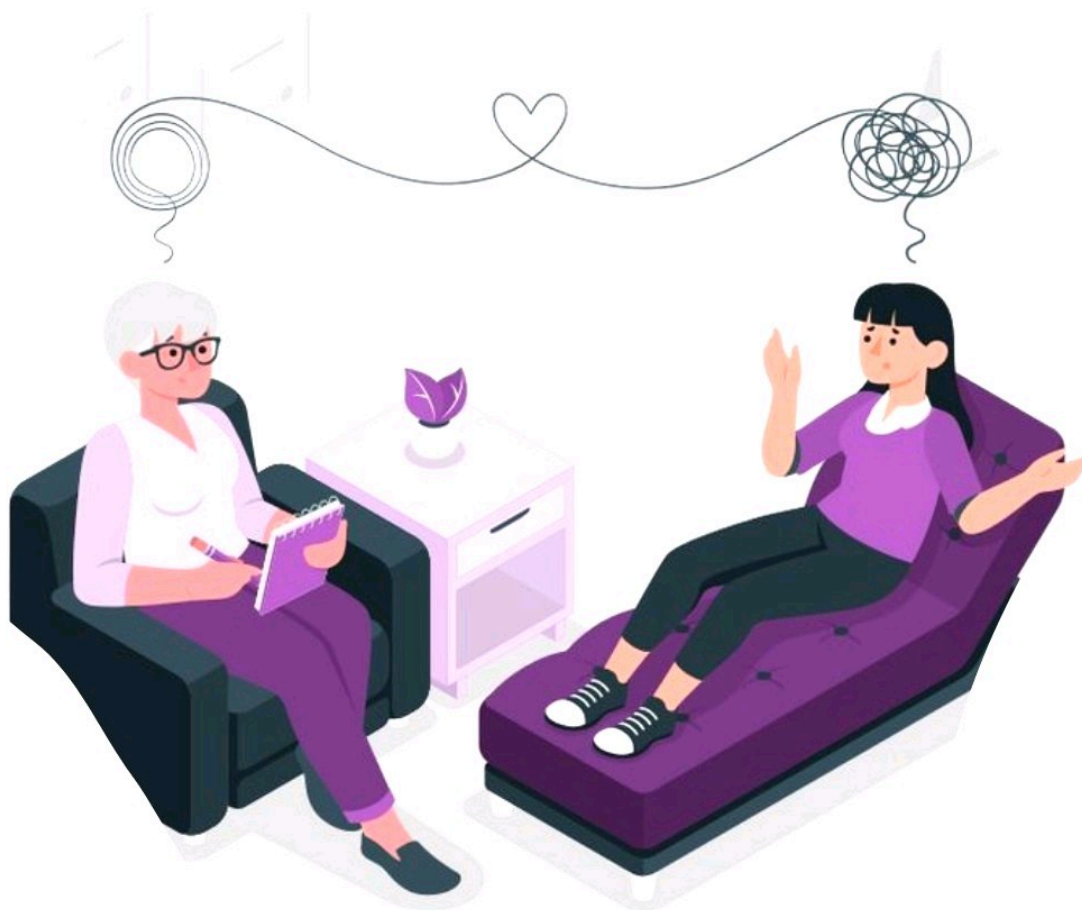
داشتن انگیزه و هدف یک شرط ضروری برای هر کاری و ورود به هر رشته ای است، اما سختی کشیدن زیاد در زندگی قبلی و یا مدیریت روابط خانوادگی خود، ذهن خوان شدن و پیشگو شدن دلایل کافی برای علاقه‌مندی به این رشته نیست، چون در اصل روان‌شناسی، پیشگو شدن، ذهن خوان شدن نیست، یا اینکه شما توانسته‌ای بر غم و ناراحتی خود غلبه کنی دلیل نمی‌شود که حتما بتوانی درمانگر خوبی هم باشی.

برای ورود به رشته روان‌شناسی و درمانگر شدن، علاقه به حل مسائل بین فردی و مشکلات، توانایی برقراری ارتباط قوی، مجهز شدن به مهارت‌های اساسی زندگی، داشتن زندگی گذشته به نسبت سالم، جزء ضروریات است. زندگی گذشته و آتی شما شاید تجربه و انگیزه خوبی به شما داده باشد اما دلیل کافی برای روانشناس شدن نیست.



استاد و متخصص برای همه مکتب‌های روان‌شناسی بودن؛ همه‌کاره و...؟

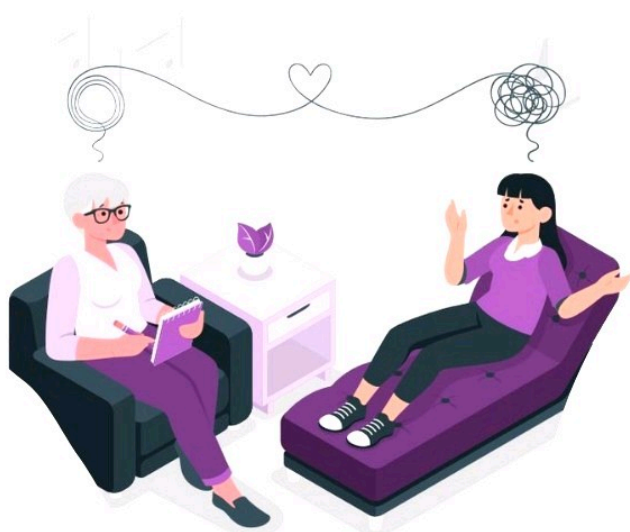
فرقی ندارد درس «مکتب‌های روان‌شناسی» را با نمره چند گذرانده باشی و بدانی
آدلر شناخت‌درمانگر بود یا روانکاو یا اینکه استنفورد با بینه چه نسبتی داشت! همین
که برای هر مشکلی تمام مکتب‌ها را به صف کنی، عمه‌درمانگری.
به مکتب‌های درمانی رشته خودت آگاهی داشته باشی اما به یکی مسلط باشی.



خود را نمونه کامل سلامت روان دانستن

مشاور خوب و حرفه‌ای از الگودهی در راستای آموزش به مراجع استفاده می‌کند. این الگوها می‌تواند شامل شخصیت یک فیلم و حتی کارتون باشد و هر از گاهی هم خودآشکار سازی با رعایت جوانب کار، اما عمه درمانگر، الگوی مراجعانش، خودش هست و در تمام زمینه‌ها، از خود مایه می‌گذارد و خودش و اطرافیانش را مثال می‌زند.

باید مرز بین خودخواهی، تکبر، نا آگاهی و خودآشکار سازی مشاور مشخص باشد. فکر نکنید مثال آشنا زدن و از خود مثال زدن الزاماً اثربخشی بیشتری دارد!



تشخیص‌گذاری سریع: روان‌شناس هفت‌ماهه!

♦ مراجع سلام می‌کند و گریه اش میگیرد ، عمه‌درمانگر با خود می‌گوید حتما افسرده است.

♦ مراجع دستش را می‌خاراند، عمه‌درمانگر: به نظرم وسواس دارد.

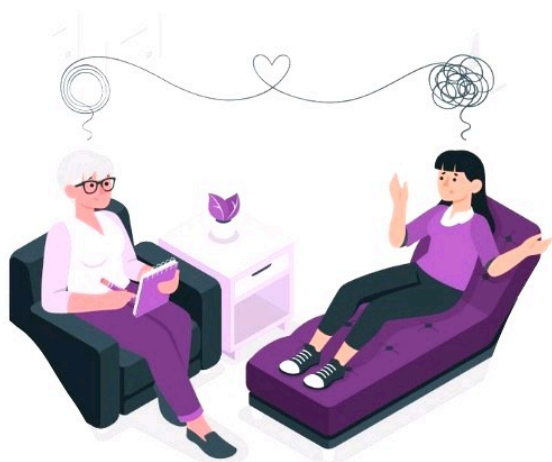
♦ مراجع رژلب زده ، عمه‌درمانگر نظرش این است که: این «اختلال شخصیت نمایشی» دارد.

♦ مراجع از تجربه عصبانی بودنش می‌گوید، عمه‌درمانگر برچسب «پرخاشگر منفعل بودن» می‌زند.

برای تشخیص درست‌تر و مطمئن‌تر، مجموعه‌ای از مشاهده، مصاحبه و در برخی

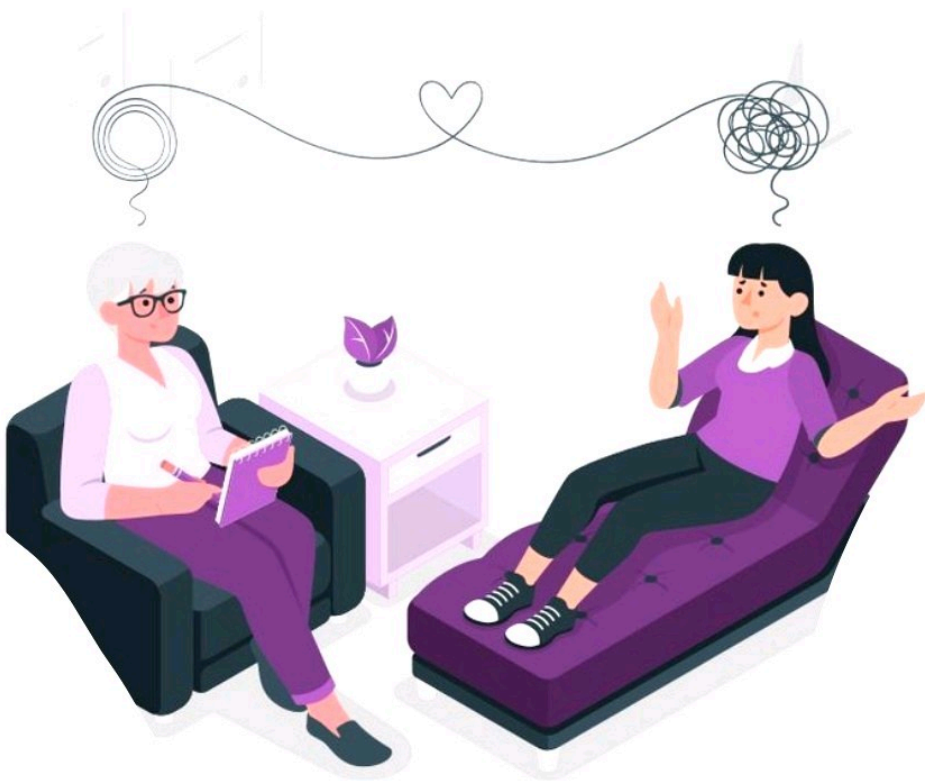
مواقع پرسشنامه لازم است؛ در تشخیص فقط به مشاهده و تفسیر عجولانه اکتفا

نکنید.



همه را بیمار دیدن: عینک بدبینی

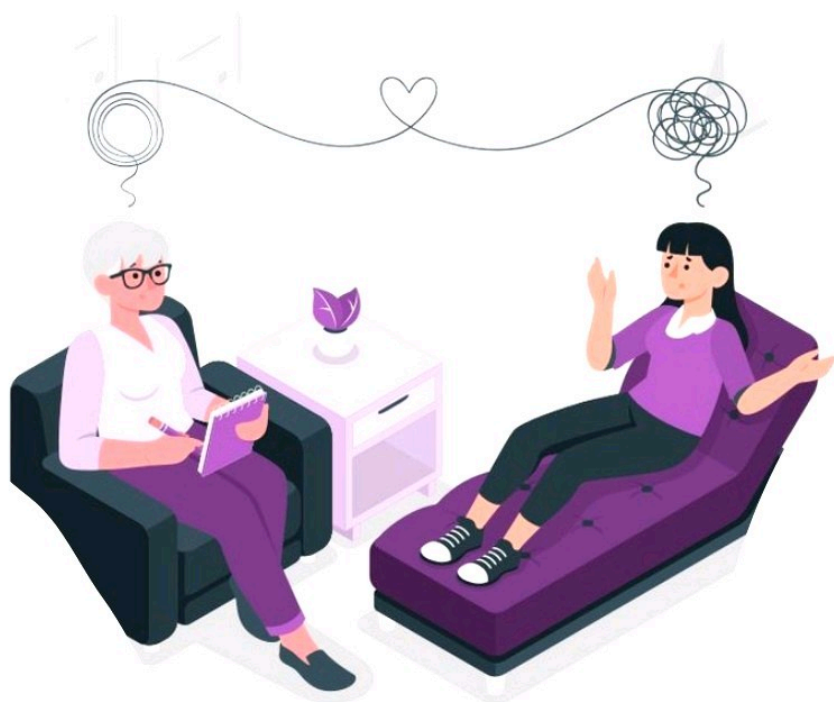
اصول ارتباطی عمه‌درمانگرها در جامعه، برای نشان دادن خود، در دست گرفتن جو مراسم و... است. به همین دلیل همه را بیمار فرض می‌کنند و تمام رفتارها را به بیماری و یک اختلال روان‌شناختی ربط می‌دهند. همانطور که یک جراح هرگز چاقوی جراحی‌اش را با خود به مهمانی نمی‌برد مراقب باشید همه جا روانشناس نباشید.



مشاوره در مکان نامتعارف

عمه‌درمانگر سقف دفتر کارش آسمان و میز کارش زمین است. نزدیک‌ترین کافی‌شاپ، پارک و خانه دوست و آشنا، دفتر کار او محسوب می‌شود و قرارهای مشاوره‌ای را آنجا برگزار می‌کند.

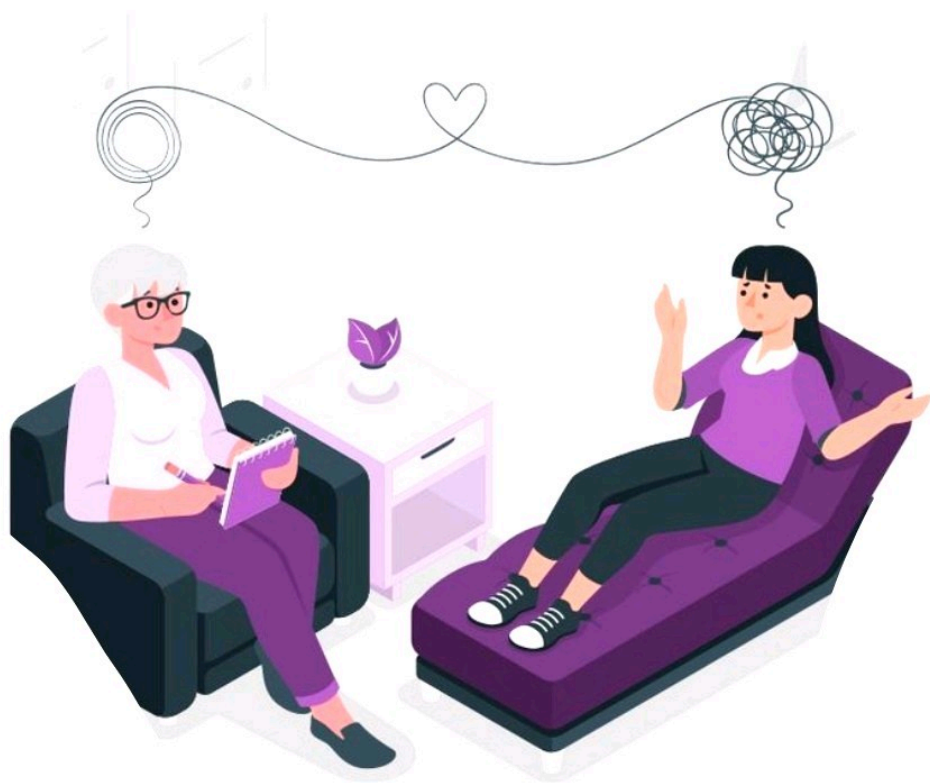
**مشاوره رسمی، اتاق مشاوره رسمی می‌خواهد. محل رسمی و مجوز
نداشتن خود را به خاکی و متواضع بودن‌تان ربط ندهید.**



شکایت از رشته خود و به چالش کشیدن آن

روانشناسی به‌واقع یکی از پیچیده‌ترین شغل‌های دنیاست. شاید بتوان آن را با شطرنج بازی و جراحی مقایسه کرد.

روانشناس ماهر تحت هر شرایطی، «قدرت تاثیر» خود را با شکوه و ابراز نارضایتی از دنیا و رشته خود از دست نمی‌دهد. اما عمه‌درمانگر با «مهر طلبی» در پی ارضاء درونیات خویش است. در مثال‌های زیر هم روانشناس ماهر و هم عمه‌درمانگر، هر دو از رشته خود ناراضی هستند اما به واکنش‌ها توجه کنید.



شکایت از رسته خود و به چالش کشیدن آن

–مراجع: واقعا خسته نباشید. شغل بسیار سختی دارید.

–روانشناس ماهر: ممنون، لطف دارید.

–و یا: شاید کمی سخت باشه اما کمک به حل مشکلات دیگران لذت و آرامش

خاص خودش رو داره! این کار ماست و در هر شرایطی باید جدی باشیم.

–عمه درمانگر: اره ولله، خیلی سخته، هر روز ده ها مراجع که پر از غم هستند به

سمت میان و فاز منفی میدن! این هم قسمت ما بود دیگه. پزشکها برای یک

ساعت میلیونی دستمرد می گیرند، و اما ما چه...

–مراجع: کار ما واقعا سخته، هر ساعت کاری ما برابر با ده ساعت شغل کارمندیه.

–روانشناس ماهر: به نظر میرسه چندان از شغلت راضی نیستی.

–عمه درمانگر: اره، شغل سختی دارین جای ما بودین چیکار می کردین؟!

شاید شما به عنوان روانشناس از فعالیت صنفی

خودت خسته شده باشی، اما مراجع حق دارد به

دیوار محکم درمانگر خود تکیه کند تا اینکه امیدش را

در مخروبه‌ی فکری جست‌وجو کرده و با مشاوره

گرفتن، نا امیدتر شود.





منبع: بشیری، حسن. (۱۴۰۰). چگونه عمه درمانگر
نباشیم. انتشارات ارجمند.

گردآورنده: الهام قهرمانی، زهرا دهداری
طراح: زهرا دهداری

روانشناس ماهر vs. عمه درمانگر