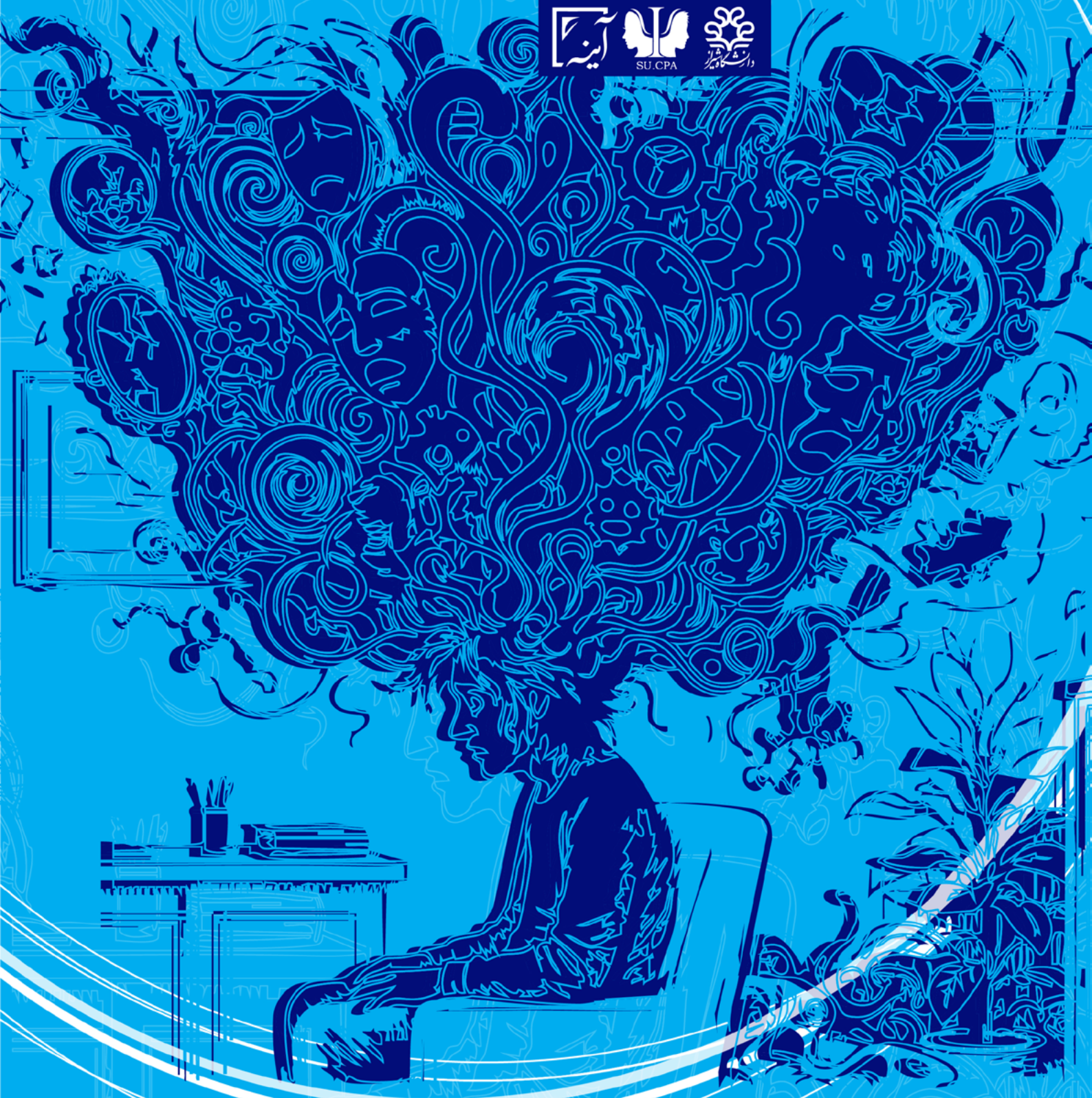


ویژه نامه روز روان شناس

گاهنامه علمی دانشجویی آینه، اردیبهشت ماه ۱۴۰۵

انجمن علمی روان شناسی بالینی دانشگاه شیراز



به نام خدا



گاهنامه علمی-دانشجویی آینه

صاحب امتیاز:

انجمن علمی روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

شماره مجوز:

۷۹۱ / ک ن ش

مدیر مسئول و سردبیر:

فاطمه نامداری

استاد مشاور:

دکتر فهیمه محمدپور

اعضای تحریریه:

زهرا عسکری، نیما نورائی، زهرا سادات معینی، آیدا قدمی، آرمیتا

طاهری، محمد محمدی

طراح و صفحه‌آرا:

رقیه گودرزی بختیاروند

نشانی:

میدان ارم، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

راه ارتباطی با انجمن:

 @psy_shirazu

 @su_cpa

 @su_cpa

سخن مدیر مسئول



فاطمه نامداری

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه شیراز

«خرم آن کس که در این محنت‌گاه خاطری را سبب تسکین است»

در زمانه‌هایی که تجربه زیسته‌ی انسان با سطوح بالایی از ابهام، نااطمینانی و فشارهای روانی گره می‌خورد، بیش از هر زمان دیگری ضرورت بازگشت به «فهم روان» احساس می‌شود. ۹ اردیبهشت‌ماه، روز روان‌شناس، فرصتی است برای یادآوری اهمیت همیشگی روان‌شناسی در زندگی فردی و اجتماعی ما؛ چه در روزهای عادی و چه در روزهای پرتنش و اضطراب‌آور؛ همچنین مجال برای بازاندیشی در جایگاه روان‌شناسی به‌عنوان دانشی که در مرز میان علم، انسان و زیستن قرار دارد. روان‌شناسی، اگرچه در قالب نظریه‌ها، مدل‌ها و مداخلات بالینی صورت‌بندی می‌شود، در بنیان خود تلاشی است برای فهم تجربه انسانی؛ تجربه‌ای که همواره در بستری از روابط، معناها و شرایط اجتماعی شکل می‌گیرد. در چنین بستری، نمی‌توان روان را منفک از جهان زیسته‌ی افراد در نظر گرفت. در شرایطی که بسیاری از تعاملات انسانی به فضاهای مجازی محدود شده و تجربه‌ی حضور، ارتباط و یادگیری دستخوش تغییر شده است، مسئله‌ی سلامت روان، دیگر صرفاً به سطح فردی تقلیل‌پذیر نیست؛ بلکه نیازمند نگاهی چندلایه و زمینه‌مند است. از این منظر، روان‌شناسی نه‌تنها با نشانه‌ها و اختلال‌ها، بلکه با کیفیت زیستن، شیوه‌های معنا دادن و توانایی تاب‌آوری در مواجهه با ناپایداری‌ها سروکار دارد. امروز، بیش از هر زمان، نیازمند آن هستیم که روان‌شناسی را نه فقط به‌عنوان مجموعه‌ای از دانش‌ها، بلکه به‌عنوان شیوه‌ای برای مواجهه با زندگی در نظر بگیریم؛ شیوه‌ای که امکان تحمل ابهام، تنظیم هیجان، حفظ پیوندهای انسانی و بازسازی معنا را در دل شرایط دشوار فراهم می‌آورد. این ویژه‌نامه، تلاشی است برای نزدیک‌شدن به درک عمیق‌تر روان و نقش حیاتی روان‌شناسان در اعتلای زیست فردی و اجتماعی.

فهرست

۱. سخن مدیر مسئول
۲. روانشناسی به‌اندازه‌ی کافی خوب!
(در ستایش درمانگری با شرافت و درعین حال واقع‌بینانه)
۳. روان‌شناس، میان رنج و فهم
۵. یک روز با آبی
۴. پاتیناژ
۶. روان‌شناس در آینه مراجع
۷. نقش روان‌شناس در جامعه امروز

و دوره می‌دوند و باز هم خودشان را لایق نشستن بر مسند درمانگری نمی‌بینند. کمال‌گرایی آفتی است که گاهی به جان درمانگران نیز می‌افتد و خودش را به شیوه‌های گوناگون نشان می‌دهد. دانشجویانی که به دلیل کمال‌گرایی‌شان سال‌هاست خودشان را گرفتار این کارگاه و آن کارگاه می‌کنند و حتی نمی‌دانند به دنبال چه هستند! نمی‌دانند در چه رویکردی و با چه مراجعینی می‌خواهند کار کنند. درمانگرانی که زور می‌زنند مراجعین را به هر نحوی شده نگه دارند تا آخرین تار و پودهای عزت‌نفس‌شان از هم نپاشد. حتی درمانگرانی که خودشان را جای مراجع می‌گذارند و به جای او تلاش می‌کنند تا مراجع شفا یابد. درمانگرانی که هر چقدر هم حرفه‌ای و کارآمد عمل کنند، با کوچک‌ترین اشاره‌ای، هرآنچه سپری شده را بی‌ارزش و فاقد اثر درمانی تلقی می‌کنند! بماند که گاهی زخم‌های شخصی درمان نشده‌مان، ما را به این نوع تفسیرها سوق می‌دهد، اما آنچه اهمیت دارد، آشنایی با فاکتورهای واقع‌بینانه درمانگری شایسته و قابل است که نمی‌خواهد جیب مراجعش را بزند، نمی‌خواهد جای او تصمیم بگیرد، نمی‌خواهد به او آسیب برساند یا وی را استثمار کند؛ ولی همچنان درمانگر باشد. **دانش، تمرین و صلاحیت بالینی** اصولاً سه بال‌پریدن درمانگران است. دانش را می‌توان اصولی، با مطالعه و شرکت در کارگاه‌های مناسب و معتبر، کسب کرد. خود شرکت‌کردن در کارگاه‌ها و مطالعه کتاب‌ها گاهی دامی است بر سر راه دانشجویان. گام اول، مطالعه و آشنایی مختصری با رویکردهای مختلف و نگاهی است که به درمان، و به‌طورکلی، به «انسان» دارند. اگر رویکردی به دهان‌تان شیرین نیامد، به اصرار دیگران و مصلحت‌اندیشی بی‌هدف؛ بر آن پافشاری نکنید و خودتان را عذاب ندهید. روان‌درمانگری شغل ماست و بخشی از هویت‌مان، چه بخواهیم و چه نخواهیم، به

احتمالاً همگی عبارت مشهور وینیکات را شنیده‌اید: «مادر به اندازه‌ی کافی خوب». غرض از این عبارت در نگاه وینیکات، کنار گذاشتن ایده‌آل‌گرایی غیرواقع‌بینانه‌ی درمورد تربیت فرزندان و فشار مضاعفی بود که گریبان‌گیر مادران بخت برگشته شده بود. زنانی که باید در قامت مادر بودن می‌ایستادند و یک تنه، نقش مادری کامل و بی‌نقص را ایفا می‌کردند که شبانه روز همچون پروانه‌ای سرگشته به دور فرزندش می‌گردد تا خدایی ناکرده کودک خردسالش ناکام نشود؛ و بعدها جامعه، تربیتیش را زیر سوال نبرد و هزار و یک عیب را به فرزند بیچاره‌اش نسبت دهد. حالا مادر می‌ماند و هزار امید برباد رفته و هزار فکری که روحش را تکه تکه می‌کرد که چرا خودم را بیشتر از این‌ها فدا نکردم. مقدمه‌ای گفتم تا برسیم به این که در این جولانگاه روان‌شناسان زرد، برخی از آن‌سوی ماجرا افتاده‌اند و علی‌رغم دانش کافی و دانستن اصول اولیه درمانگری پا به این عرصه نمی‌گذارند. در واقع هدف این است روان‌شناس «به اندازه‌ی کافی خوب» را بشناسیم و به جای سنگ‌اندازی در راه دانشجویان، مرهمی باشیم بر کمال‌گرایی‌های افراطی؛ و عزت نفسی که شاید در طول سال‌های تحصیل نه‌تنها تقویت نمی‌شود بلکه جز ویرانه‌ای چیزی از آن باقی نمی‌ماند. همواره قوانین و مقررات و نصایح و تهدیدهایی شنیده‌ایم که تا فلان جور نشده، درمانگر نشوید، تا فلان کارها را نکرده‌اید، سراغ مراجع نروید، تا فلان درس‌ها و تئوری‌ها و فلان کارگاه‌ها را نگذرانده‌اید، اگر مرهم درد نیستید، آسیب نزنید. تبلیغاتی که خودشان غیراخلاقی‌اند و فکر و ذکر مبلغانشان، پرشدن ظرفیت کارگاه‌هاست نه بیشتر! پر واضح است که هدف‌مان تربیت روان‌شناسان بی‌اخلاق و آسیب‌زننده نیست، هدف، ماندن و شنیدن و مرهم گذاشتن بر زخم دانشجویانی است که سردرگم‌اند و سال‌ها در پی هزاران کارگاه و مدرس

روانشناسی به اندازه‌ی کافی خوب

در ستایش درمانگری با شرافت و درعین حال واقع‌بینانه

زهرا عسکری

کاندیدای دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز



را بگیرید. بگذارید خودشفقت‌ورزی‌تان به یک دردی خورده باشد. حواستان باشد خودمختاری مراجع را دستکاری نکنید! زور زدن به جای مراجع، حتی به فرض آن که اثر درمانی داشته باشد؛ فایده‌ای ندارد. هدف کارتان را درمان شدن مراجع ببینید نه درمان کردنش! در نهایت آنچه کیفیت زندگی بیمار را بهبود می‌بخشد، ارتباطش با شما نیست؛ چرا که دیر یا زود ممکن است این ارتباط به اتمام برسد؛ آنچه اهمیت دارد، توانایی بازتعریف سالم‌تری از ارتباطش با دنیای بیرون، اطرافیان، والدین، همسر و سایر وابستگان است. به جای ماهی گرفتن برای مراجع، ماهی‌گیری را آموزش دهید. شاید در سال‌های ابتدایی تحصیل در رشته روانشناسی توهم‌کن‌فیکون کردن زندگی مراجعین سراغتان بیاید، بادی به غلبه بیان‌دازید و بارها و بارها در خیالاتان تصور کنید مراجعی نشسته و مدحی در شرح خوبی‌هایتان می‌سراید! امید است رفته‌رفته از شدت این توهم‌تان کاسته شود. دنیای درون روانی انسان را اگر بخواهیم در قالب مثال فروید بگجانیم کوه یخی است که فقط قله آن پیداست. شاید مهم‌ترین تفاوت روانشناسی با علم پزشکی همین باشد. در بهترین حالت ممکن پزشک می‌تواند تومور یا غده سرطانی را شناسایی کرده و آن را از بین ببرد؛ ولی ما نه توانایی شناسایی کامل تومورهای درون روانی را داریم، نه توانایی از بین بردن کامل‌شان را. در نهایت بهتر است ماهیت ذهن انسان و دنیای روانشناختی او را بهتر درک کنیم، تا با تواضع بیشتری بر صندلی درمانگری تکیه بزنیم!

قبل از هر چیز، به انسانی سالم و به‌اندازه‌کافی خوب نیاز دارد تا بتواند مراجع را با دنیای انسانی و ارتباطی درون و بیرون خویش آشتی دهد؛ بنابراین گره‌ها و تاریکی‌ها و مشکلات خودتان را پشت اتاق درمان بگذارید و وارد شوید. و اگر خودتان به روان‌درمانی اعتقادی ندارید، وای به حال مراجعین‌تان! نکته مهم دیگر اینکه مطالعات خود را به روان‌شناسی محدود نکنید. کتاب‌های مختلف از حوزه‌های متنوع بخوانید، فیلم ببینید، گوش‌دادن به پادکست را وارد برنامه روزانه‌تان کنید، به دنیای هنر سرک بکشید، کیفیت روابط خودتان را بهبود ببخشید؛ همه این‌ها از شما «انسان» بهتر، و به تبع آن، درمانگر بهتری می‌سازد. بعد از شروع درمانگری نیز خودتان را تافته جدا بافته نبینید. هنوز اول راهید. سوپرویزن گرفتن نقطه عطف همین مرحله است. به خودتان ایمان داشته باشید اما در عین حال خود را بی‌نیاز از کمک نبینید. همچنان خودتان را با دنیای جدید علمی به‌روز نگه دارید و در این راه کوتاهی نکنید. بعد از شروع درمانگری، بپذیرید ناکامی جز جدایی ناپذیر زندگی ماست و رابطه درمانی نیز باید نمود واقعی از روابط پیچیده زندگی باشد، وگرنه مراجع بعد از تمام شدن درمان ایده‌آلش با درمانگری که نقش پری‌قصه‌ها را داشته، باید برگردد به دنبال رابطه‌ای بی‌نقص؛ اتفاقی که اگر واقع‌بینانه به آن نگاه کنیم، شدنی نیست. انسانی باشید با همه کم و کاستی‌هایش. به خودتان حق اشتباه بدهید، حق سکوت‌کردن. حق ناکام کردن مراجع. حق مداخله‌ای اشتباه و تحمیل دردی ناخواسته به مراجع. بعید است درمانگری در دوره حرفه‌ای خود خطایی مرتکب نشده باشد! آنچه روانشناس به‌اندازه‌کافی خوب را از روانشناس بدون صلاحیت جدا می‌کند، اشتباه‌کردن نیست؛ سنگ محک مدت، شدت و فراوانی اشتباه است. اگر بارها و بارها به مراجع آسیب زده‌اید و کک‌تان نگزیده، آنوقت یقه مبارک

آن گره خورده است. فرسودگی نیز جزء لاینفک این عرصه است، پس صرفاً به توصیه کسی یا تحت‌تأثیر تبلیغات، رویکرد درمانی انتخاب نکنید. دیگر در قرن ۲۱، روان‌شناسان عاقل به دنبال اثبات برتری رویکرد خودشان نیستند، چرا که نتایج تحقیقات بارها و بارها ثابت کرده‌اند که بخش عمده‌ای از درمان به خود ارتباط درمانی برمی‌گردد نه لزوماً رویکرد درمانی درمانگر و تکنیک‌ها. در گام دوم، به عمر مختصر و توانمندی محدودتان رحم کنید! هیچ‌یک از ما علامه‌دهر نیستیم و قرار نیست همیشه راه‌حلی جادویی برای هر مشکلی داشته باشیم؛ اساساً در علوم انسانی، به‌دلیل پیچیدگی نوع انسان، چنین آرزویی دست‌نیافتنی است. طبیعتاً وجود بُعد انسانی شناور در اتاق درمان، گزینه‌های درمانگر و مراجع را محدودتر می‌کند. گاهی قبل از تأثیرگذاری هر تکنیک و حرف و مداخله‌ای، تکه پازل ما از قضا سر جایش جفت و جور نمی‌شود و مراجع نمی‌تواند با درمانگر ارتباط درمانی پایه را برقرار کند و این یعنی، بدون وجود هیچ کوتاهی و قصوری از سمت درمانگر، مراجع جلسات را ادامه نخواهد داد. در شروع کار نیز بهتر است مراجعین با شکایت‌های خاص بپذیرید. همین اول کار لازم نیست جا پای فروید بگذارید. از سوی دیگر، حواستان را جمع کنید که این موضوع باعث نشود هر مراجعی را دیدید، سریعاً به ارجاع دادن آن بیان‌دیشید و پیش خودتان بگویید آخیش! کیس اضطرابی نبود. برای تقویت صلاحیت بالینی و حرفه‌ای‌تان به اصول اخلاقی پایبند باشید، شاید درمان‌گرفتن قبل از درمان‌گرشدن اخلاقی و انسانی‌ترین قانون نانوشته جهان باشد که گرچه اجباری در آن نیست، اما لازم است. جمله «در اتاق درمان دو نفر حضور دارند که امیدواریم نفر سالم درمانگر باشد» را حتماً شنیده‌اید. حواستان باشد درمانگری را با اجرای طوطی‌وار تکنیک‌ها و مداخلات بی‌پایان اشتباه نگیرید! درمان‌گرشدن

دیدگاه‌های مختلف، هر یک با زبان و رویکرد خود، می‌کوشند امکان چنین تجربه‌ای را فراهم کنند. البته مقصود از این قیاس، ستایش‌گری یا هم‌تراز دانستن روان‌شناس با مادر نیست؛ بلکه تأکید بر دشواری کاری است که بر عهده می‌گیرد: حضور داشتن برای دیگری، بی‌آنکه او را در خدمت نیازها و خواست‌های خود قرار دهد. در این جهان، قرار نیست همه در برابر رنج، همدل بمانند. روان نیز محدود به اتاق درمان نیست و آثارش در ساحت عمومی و سیاسی نیز آشکار می‌شود. در روان‌شناسی سیاسی، ممکن است با کسی مواجه باشیم که در جایگاه قدرت، رفتاری مختل و ویرانگر دارد. آیا جهان در چنین وضعی به همدلی فرامی‌خواند؟ اغلب نه؛ بلکه با خشونت پاسخ می‌دهد، یا از همان اختلال برای مقاصد دیگر بهره می‌برد. شاید درست در همین جا دشواری کار روان‌شناس آشکار شود. آنچه گاه نقد او شمرده می‌شود، از نظر من فضیلت اوست: اینکه کارش نه در خدمت منفعتی کلی و انتزاعی، بلکه در پی فهم رنج فرد یا گروه آسیب‌دیده است. او اگر به جایگاه خود وفادار بماند، برای تحمیل، داوری یا سوء‌استفاده وارد نمی‌شود، بلکه می‌کوشد فضایی امن برای فهم و دگرگونی فراهم کند. تعارض‌های او نیز از همین جا آغاز می‌شود: از جایی که باید میان وسوسه‌های شخصی و مسئولیت حرفه‌ای، جانب دیگری را بگیرد. افزون بر این، مگر همراهی با دیگری در میانه بحران‌های اجتماعی کاری آسان است؟ آیا اساساً تصمیم به شنیدن روایت دیگری و ماندن در کنار او، آن هم زیر فشارهای شدید روانی و اجتماعی، خود امری ساده است؟ طرح این دشواری‌ها نه برای ایده‌آل‌سازی از روان‌شناس، بلکه برای یادآوری سختی کاری است که بر عهده می‌گیرد: کنار دیگری نشستن، شنیدن، از خود فاصله گرفتن برای فهم رنج او، و دیدن تصمیم‌هایش بی‌آنکه او را به مسیری خاص هل دهد.

در زمان نگارش این یادداشت، همچنان مطمئن نبودم که چه چیز درباره‌ی گرامی داشت روز روان‌شناس باید نوشت، اما می‌دانستم دقیقاً چه چیزی نخواهم نوشت؛ اول آنکه در رابطه با نگاهی خاص که روان‌شناس «باید» چگونه باشد و یا چگونه «نباید» باشد و دوم آن بود که روان‌شناس و دانش او را ستایش کنم و به ایده‌آل سازی دور از واقعیت پردازم. در آخر تصمیم گرفتم این نوشته را به صورتی پیش ببرم که یکی از روان‌شناسان تاثیر گذار این رشته یعنی زیگموند فروید در مقاله خود با عنوان درباره‌ی آغاز درمان افکار خود را بدون سانسور بیان کنند: «همانگونه رفتار کنید که برای مثال، مسافری در صندلی کنار پنجره یک واگن است، مناظر متغیری را که بیرون می‌بیند، توصیف می‌کند.» البته این دیدگاه در طول زمان دستخوش تغییر شده است؛ از جایگزینی استعاره‌ی «قطار» با «سینما» برای نزدیک‌تر شدن به تجربه‌ی مخاطب امروز تا تغییرات دیگر با این حال، من برای این نوشته همان صورت کلاسیک را انتخاب کرده‌ام؛ گرچه وفاداری کامل به آن، به سبب ماهیت سیال نوشتن، چندان ممکن نیست. قلم در جریان نوشتن گاه به سویی می‌رود که حتی در آغاز نیز انتظارش نمی‌رود. شاید در نوشتن، تداعی اگر هدایت شود، حاصل خیزتر است تا آنکه صرفاً مهار شود. وینیکات (۱۹۶۰)، یکی از روان‌کاوان معاصر، نکته‌ای مهم را مطرح می‌کند که می‌توان فراتر از مرزبندی‌های مکتبی، برای تأمل در جایگاه روان‌شناسی از آن بهره گرفت: پایه و اساس کار روان‌کاو، فراهم کردن یک محیط نگهدارنده است؛ دقیقاً همان کاری که مادر در آغاز برای نوزاد خود انجام می‌دهد. به بیان دیگر، از نظر وینیکات، فردی که در مسیر رشد از برخی نیازهای اساسی محروم مانده، برای تحول روانی بار دیگر به تجربه‌ای نیاز دارد که جای آن در زندگی‌اش خالی بوده است. روان‌شناسان با



روان‌شناس؛ میان رنج و فهم

نیما نورانی



پژوهشگر دوره دکتری روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

هم پشتیبانی مالی می‌طلبید، هم حمایت نهادی، و هم به رسمیت شناختن فشارهای روانی و فرسودگی‌های پنهانی که خود فعالان این حوزه با آن روبه‌رو هستند. و دست آخر، روز روان‌شناس را به همه‌ی آنان که در این حرفه، با همه‌ی دشواری‌ها، تعارض‌ها و فرسایش‌هایش، همچنان در کنار رنج انسان می‌مانند، تبریک می‌گوییم؛ با این یادآوری که شاید شأن این روز، بیش از آنکه در ستایش یک عنوان باشد، در فهم بار سنگین و اغلب نادیده‌مانده‌ی مسئولیتی است که این نام بر دوش می‌کشد.

که از روان‌انسان سخن بگوییم، با تکثر، تعارض و پیچیدگی سروکار داریم، و همین است که کار فهم را هم دشوار می‌کند و هم ضروری. اما واقعیتی که حقیقت از دل آن سر برمی‌آورد، به تعبیر زوژ، صرفاً به ساحت تجربه‌های عینی و قابل مشاهده محدود نمی‌شود؛ بلکه احساسات، افکار، باورها، و شیوه‌ای که انسان درونی‌ترین لایه‌های تجربه‌اش را معنا می‌کند نیز در آن سهیم‌اند. او تأکید می‌کند که اگر بخواهیم به فهمی جامع‌تر از انسان برسیم، ناچاریم این ابعاد درهم‌تنیده را هم‌زمان ببینیم: نه فقط آنچه بر فرد می‌گذرد، بلکه آنچه در او می‌گذرد؛ نه فقط امر واقع به معنای بیرونی و قابل سنجش، بلکه کیفیت زیسته‌ی مواجهه با آن. از این منظر، واقعیت تنها آن چیزی نیست که دیده می‌شود، بلکه آن چیزی نیز هست که احساس می‌شود، اندیشیده می‌شود و در قالب واکنش، سکوت، اضطراب، انکار، تاب‌آوری یا فروپاشی، خود را نشان می‌دهد. اگر این نگاه را جدی بگیریم، آنگاه جایگاه روان‌شناسی نیز دیگر امری حاشیه‌ای یا صرفاً محدود به اتاق درمان نخواهد بود. در شرایط پیچیده‌ی جغرافیایی، اجتماعی و سیاسی امروز کشور، اهمیت حضور روان‌شناسان در ساحت‌های گوناگون بیش از پیش آشکار شده است: چه در حوزه‌های مرتبط با وضعیت‌های بحرانی و فرساینده، چه در پشتیبانی روانی اجتماعی، چه در فهم فرهنگی و روایی تجربه‌های جمعی، و چه در عرصه‌های پژوهشی، آموزشی و طراحی مداخلات. اینجاست که دیگر سخن فقط از یک حرفه نیست، بلکه از ضرورتی انسانی و اجتماعی سخن می‌گوییم؛ ضرورتی که بدون فکر، طراحی، سرمایه‌گذاری، و ایجاد زیرساخت‌های پایدار، نمی‌تواند به جایگاه بایسته‌ی خود برسد. از همین رو، توجه به این رشته و به کنشگران آن، تنها یک حمایت صنفی نیست، بلکه نوعی مسئولیت در قبال سلامت روانی و فرهنگی جامعه است؛ مسئولیتی که

دانش، اگر قرار باشد به شأن خود وفادار بماند، برای دیکته کردن روایت‌ها نیست. وظیفه‌اش این نیست که به افراد بگوید چه داستانی درباره خود داشته باشند، بلکه باید به آن‌ها یاری رساند تا بتوانند روایت پنهان، شکسته یا سرکوب‌شده‌ی خویش را پیدا کنند و شاید از نو صورت‌بندی‌اش کنند. در همین معنا، اختر می‌گوید: ما هر یک داستان‌هایی در درون خود داریم که در سایه‌ها پنهان شده‌اند. روان‌شناسی باید به ما کمک کند تا این داستان‌ها را کشف و بازنویسی کنیم. اریکسون نیز از زاویه‌ای دیگر بر همین یگانگی تأکید می‌کند، آنجا که می‌گوید: هر فردی یک دنیای منحصر به فرد دارد و درمان باید به گونه‌ای طراحی شود که با این دنیا همخوانی داشته باشد. آگدن هم وقتی از ضرورت فراهم شدن فضایی برای بیان بی‌قضاوت سخن می‌گوید، در واقع بر همین نکته انگشت می‌گذارد که روان‌درمانی (به عنوان یکی از کارکردهای روان‌شناسی)، پیش از هر چیز، باید امکان ظهور تجربه‌ی یگانه‌ی هر فرد را فراهم کند. به تعبیری، گویی ما با حقیقتی واحد و یکدست روبه‌رو نیستیم، بلکه با حقیقت‌هایی بی‌شمار مواجهیم؛ و این خود یکی دیگر از دشواری‌های کار روان‌شناس هم به عنوان یک علم هم به عنوان یک فردی که متخصص این علم است، می‌باشد. او در هر مواجهه‌ی تازه باید به این تکثر دقت کند: به تفاوت روایت‌ها، به تفاوت رنج‌ها، به تفاوت معنایی که هر فرد از زندگی و از زخم‌هایش می‌سازد. این مسئله فقط به ساحت فردی محدود نمی‌شود؛ در سطح اجتماع و حتی در روان‌شناسی سیاسی نیز همین دشواری، با صورتی دیگر، باقی می‌ماند. شاید به همین دلیل است که پرسشی از جنس پرسش آرنت همچنان اهمیت دارد: انسان را باید بیش از هر چیز موجودی اجتماعی دانست یا سیاسی؟ هر پاسخی که به این پرسش بدهیم، یک نکته روشن می‌ماند: در هر سطحی

دشواری این جایگاه زمانی برای فهم رنج او، و دیدن تصمیم‌هایش بی‌آنکه او را به مسیری خاص هل دهد. دشواری این جایگاه زمانی آشکارتر می‌شود که روان‌شناس ببیند تصمیم مراجع ممکن است به بن‌بست برسد، اما همچنان وظیفه‌اش نصیحت کردن و جایگزین شدن به جای اراده‌ی او نیست. وسوسه‌ی مداخله، داوری و جهت‌دهی همیشه وجود دارد؛ با این حال، کار او این است که تا حد امکان شنونده بماند و شرایطی را فراهم کند که فرد خود بتواند به انتخابی آگاهانه‌تر برسد. در کنار این، پایبندی به اخلاق حرفه‌ای، به‌روز ماندن در دانش این رشته، و پذیرفتن این واقعیت که روان‌شناس تنها شخصیتی موقت در تجربه زیسته‌ی مراجعان است، خود بار دیگری بر دوش او می‌گذارد. او قرار نیست چون کتیبه‌ای تا پایان در زندگی دیگری بماند. این فقدان، این موقتی بودن، بارها تجربه می‌شود. با این همه، روان‌شناس اگر صادق باشد، خود نیز در جایگاه درمان‌جو می‌نشیند و با پذیرش نیاز به درمان، به این حرفه و امکان‌های آن اعتبار می‌بخشد. همه‌ی ما بارها و بارها ممکن است خسته شویم، به انتخاب‌های خود شک کنیم و حتی از پذیرفتن پیامدهای همان انتخاب‌ها سر باز بزنیم. با این حال، به دیگران یادآوری می‌کنیم که لمس واقعیت آسان نیست؛ واقعیت می‌تواند سخت، کوبنده و حتی گاه ویران‌کننده باشد. این فقط از آن سخن‌های زیبا و آشنا در درام و تراژدی نیست، بلکه در ژرفای رفتار و تجربه‌ی روزمره‌ی ما حضور دارد. از همین جاست که روان‌شناس بودن معنای جدی‌تری پیدا می‌کند. روان‌شناس، یا دقیق‌تر بگوییم بودن روان‌شناس، در نهایت باید معطوف به فهم روایت هر فرد یا مراجع باشد؛ به این معنا که انسان‌ها با اشتیاقی پایان‌ناپذیر در پی آن‌اند که خود را، رنج خود را، تعارض‌های خود را و معنای زندگی‌شان را در نسبی روشن‌تر با دیگری بفهمند. اما این

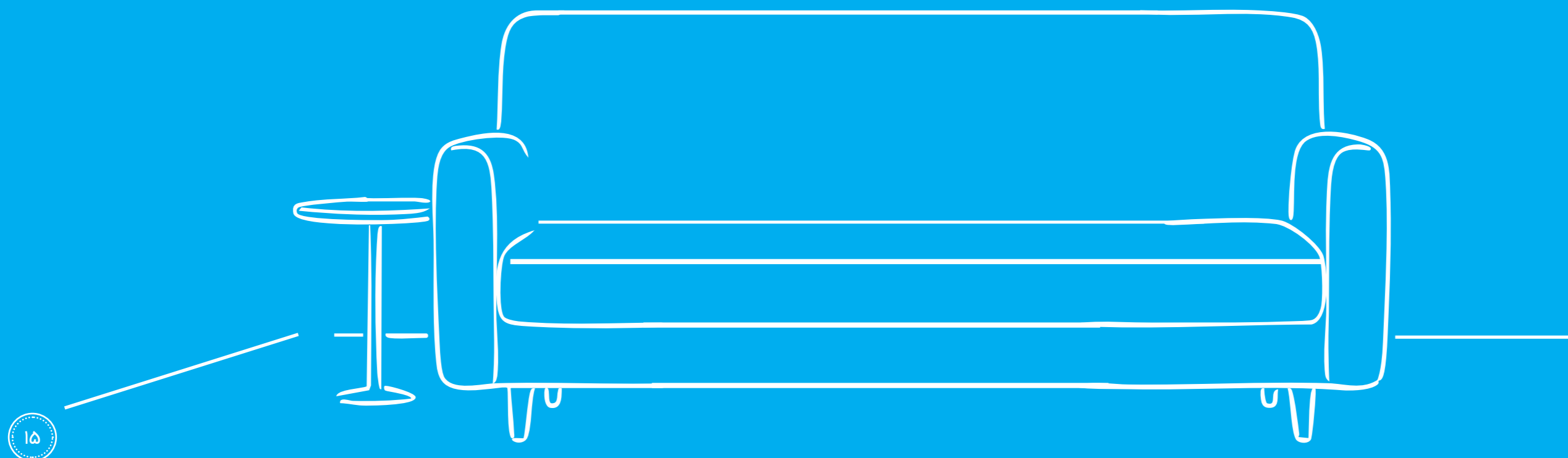
به خود می‌گرفتم، نباید ابروهایم گره می‌خورد، نباید اشک در چشمانم جمع می‌شد، من نباید احساسات شخصی خودم را بروز دهم قضاوتش که کار من نیست! به هر سختی چهره حرفه‌ایات را حفظ کن و محکم بنشین، جوری که بداند می‌تواند به توتکیه کند و حتی از بی‌رحمانه‌ترین تصمیم‌هایش صحبت کند. ناگهان احساس کردم شقیقه‌هایم تیر کشید و گوش‌هایم سنگین شد! این قسمت از صحبت‌هایش را هرگز نمی‌توانستم گوش دهم، نمی‌توانستم حتی زمزمه‌اش را تحمل کنم. من در این موقعیت بودم! گویی که تنهای تنها میان دشتی بی‌هیچ انسانی ایستاده بودم و آن لحظه فقط در تنهایی خودم را در آغوش کشیدم حالا چطور موقعیتی که خودم با تمام قلب و مغزم در آن غوطه‌ور بودم را برای "آبی" تسهیل کنم؟ به خودت بیا! همه چیز را پشت همین تحکم چهره‌ات حفظ کن و به اتاق برگرد، آرام، بی هیچ درنگی و طوری که بداند تمام فکر و توجهت پیش اوست. تا آخرین لحظات راجع به او صحبت کردیم و خدا داند که چه بر من گذشت از آن تجربه‌ی عجیبی که انگار داشت داستان خودم را تکرار می‌کرد.

می‌گفت حال خوب نیست؛ خودم را جلو کشیدم و لبه‌ی مبل رو به روی او نشستم، دست‌هایم را در هم قلاب کردم، گره ابروهایم را باز کردم و با لحنی که می‌توان فهمید نگران اوست، گفتم: «تعریف کن.» «گفت: «نمی‌دانم از چه چیزی حال خوب نیست، اگر بخواهم دنبال دلیل باشم باید تک‌تک سکانس‌های زندگی‌م را تعریف کنم!» «پس تک‌تک سکانس‌های زندگی‌ت را تعریف کن.» فکر می‌کرد با گفتن اینکه تمامش بد است، به زبان آوردنش را از سر باز کرده. شروع کرد به تعریف. این دختر معصوم، با آن چهره‌ی دلنشین‌تر از آسمان آبی مگر چقدر تحمل داشت؟ عاشق آبی بودم و او برایم آبی بود؛ اصلاً بگذار "آبی" صدایش کنم. در یک لحظه هر نوع احساسی نسبت به او تجربه کردم: حس خواهرانه، حس مادرانه، حس دوستی عمیق، حس احتیاج به محکم در آغوش کشیدنش و از آن سو گاهی عصبانیت وصف ناپذیری نسبت به کارهایش، لحظه‌ای بعد از رفتاری دیگر احساس نفرت، لحظه‌ای بعد احساس نیاز به تحقیر، لحظه‌ای بعد تعجب، ناراحتی، بغض و... نه! چهره‌ام نباید در هم می‌رفت، نباید حالت ترحم

آبی روز با

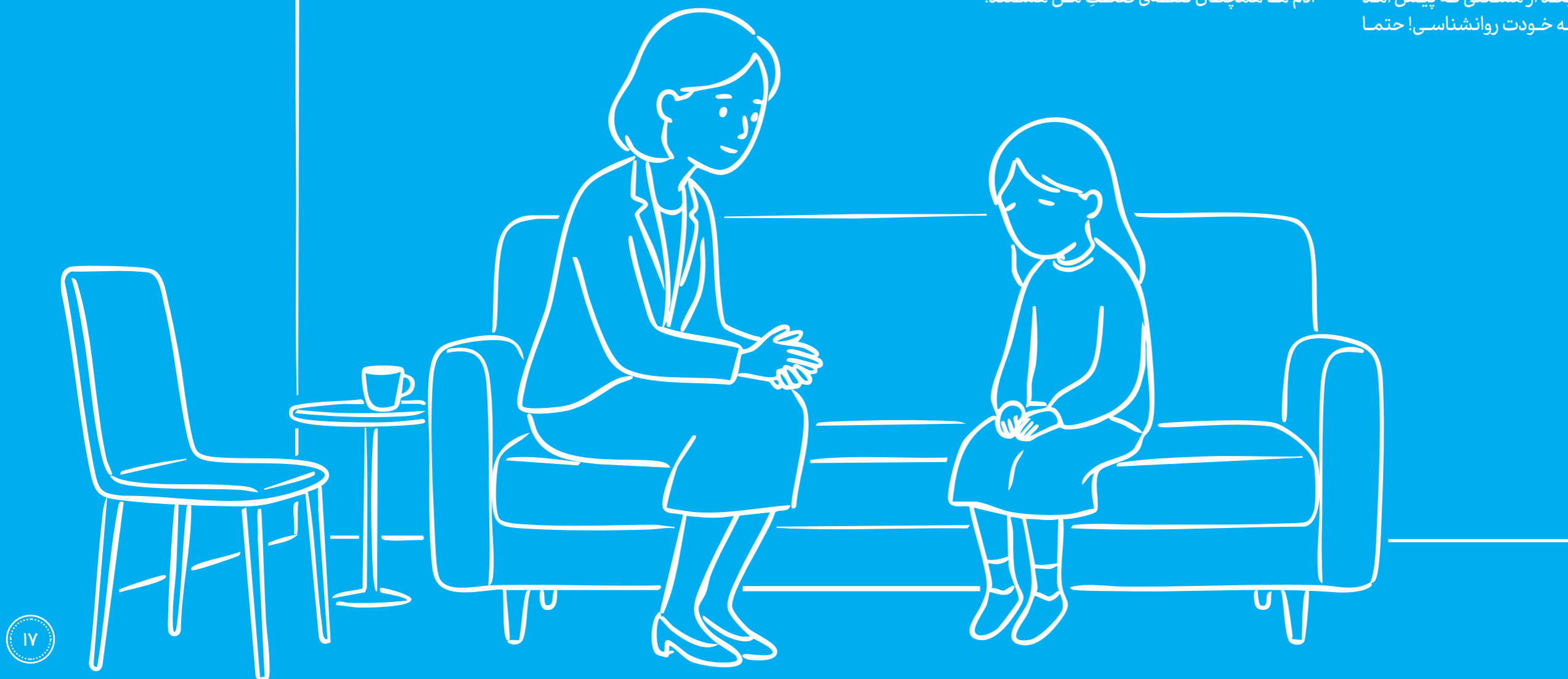
آیدا قدمی

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه شیراز



تا آخر آن جلسه همه این احساسات متناقض در من جمع شده بود و من باز هم همان چهره‌ی محکم و منطقی مانده بودم. در نهایت انسان با خودش باید چه کار کند؟ آن حفره‌هایی که هربار با تکرارش گویا بیشتر بیل می‌خورد، آن زخم‌های کم و بیش خشک شده‌ای که گاهی دوباره خراش برمی‌دارد، بغض‌های قورت داده شده‌ای که گاهی با ابعادی به مراتب بزرگ‌تر با گلویت دست به گریبان می‌شوند و زمزمه‌ی هر روز و هر ساعتی دردهای آدم‌هایی که به امید رفوع درد روبه رویت جا خوش کرده‌اند. از اتاق درمان خارج می‌شوم، در خیابان کسی به من تنه می‌زند و به عکس او به حالت طلبکارانه‌ای نگاهم می‌کند، در اتاق درمان نیستم ولی دوباره خشمم را فرو بردم و گفتم پیرمرد بیچاره لابد حسابی روز بدی داشته است، بخیر بگذرد. به خانه می‌رسم، بابا بعد از مشکلی که پیش آمد به من گفت: «تو که خودت روان‌شناسی! حتما

درک می‌کنی که چقدر ناراحت بوده است، تو اوضاع را آرام نگهدار.» سرم درد می‌کرد و اتاقم جایی بود که دیگر می‌توانستم فقط خودم باشم؛ ولی آن سوسوی دور ذهنم باز پیش آدم هاست و من روان‌شناسم! می‌شنوم، می‌بینم، به آدم‌ها فکر میکنم، دغدغه‌ی آدم‌ها را دارم، دغدغه‌ی دغدغه‌هایشان، شکست‌هایشان، فقدان‌ها، غم‌هایشان و تمام آن چیزی که باید از امثال «آبی» شخصی انسانی‌تر بسازد و انسان نیز با درد است که تداوم دارد؛ پس من نیز تداومم با «داشتن دغدغه‌ی درد آدم هاست» و خودم همان چهره‌ی باصلابت و مستحکم می‌مانم... و جایی فرو می‌ریزم که صداها می‌گویند: «ای کاش روان‌شناس و تراپیستی بودم که در اتاقی می‌نشیند و گوش می‌دهد و مزدش را بسیار می‌گیرد!» نه! آدم‌ها نمی‌گویند، صداها می‌گویند. آدم‌ها همچنان نقطه‌ی ضعفی من هستند!



پاتیناژ



زهرا سادات معینی

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه شیراز

یا مَنْ يَعْلَمُ مَا فِي الصُّمِيرِ

روی پاتیناژ راه می‌روید، همین قدر محتاط. «آری، زیرا که هر مراجع، یک نسل است و ما نه با یک فرد بلکه با یک نسل مواجهیم که فردای جامعه ماست. از همین رو، این مسئولیت چنان وزنی می‌یابد که گاه پیش از برداشتن هر گام، باید حرکت خود را ارزیابی کرد؛ برای اطمینان از اینکه هر اقدام، ریز یا درشت، چه نقشی در شکل‌دهی به آینده‌ای ایفا می‌کند که از همین نقطه آغاز می‌شود. با آرزوی رسیدن به تعادل در پاتیناژ زندگی و اتاق درمان.

این روز بر حقیقی‌ترین روان‌شناس عالم مبارک‌باد!

از همان آغازین روزهای ورودم به دانشگاه با یک واژه غریبه بودم و آن هم «جوگیری» بود! شاید برخلاف همه آن‌هایی که گویی از قفسی مدرسه گریخته بودند تا دانشگاه بال و پر نجات آن‌ها شود؛ تنها جایی که من، با وجود علاقه‌ی فراوانم، آن را ناجی خود نمی‌دانستم، اتفاقاً همین جا و همین رشته بود. من در مقابل تهی بودن از «هیجان زدگی» و «جوگیری»، سرشار بودم از واژه‌ها؛ زیرا در مسیری قدم نهاده بودم که آن را چندین برابر دشوارتر از شغل قضاوت می‌دیدم! و این روزها، بیش از هر زمان دیگری، جمله‌ی استادم در ذهنم زنده می‌شود که: «فرض کنید



روان شناسی در آینده مراجع

آرمینا طاهری

دانشجوی کارشناسی روان شناسی دانشگاه شیراز



اختلالات روان شناختی می شوند و این مسئله غیرقابل اجتناب است. همان طور که دکتر هابز اشاره می کند، بیماری های روانی از بسیاری جهات مشابه بیماری های جسمانی اند، پس هیچ کس از آنها مصون نیست. بنابراین، تصور قدرتمند یا فرابشری از روان شناس—اگرچه در برخی رویکردها ابزاری برای پیشبرد درمان است—نباید منجر به باورهای غیرواقع بینانه در جامعه یا احساس برتری در روان شناس شود. شناخت این مرز، هم برای سلامت حرفه ای درمانگر ضروری است و هم برای شکل گیری رابطه ای واقعی و سازنده بین او و مراجع.

روان شناسی امروزه به عنوان شغلی رسمی و موثر در جامعه تلقی می شود. همگام با تغییر دیدگاه های منفی نسبت به افراد دارای اختلالات روان شناختی، دیدگاه مراجعان هم به جایگاه روان شناس تغییر کرده است. گاهی مراجعان تصویری بزرگ نمایی شده از او پیدا می کنند و حتی هدیه های گران بهایی به او تقدیم می کنند. فروید، کوهوت، آدلر، یونگ و بسیاری از روان شناسان بر این باورند که طی پروسه درمان، مراجع هر چه بیشتر بر نقص های خودش آگاه می شود، بیشتر روان شناس را بی نقص و کامل می بیند، گویی که او فردی توانمند و مصون از دشواری های زندگی است. قهرمانی که توانایی نجات دادن افراد را از گرداب مشکلات شان دارد و خود هرگز به سختی ای مبتلا نمی شود. این نگاه که بخشی از پدیده انتقال (transference) است، در جریان درمان طبیعی محسوب می شود. اما تقریباً همه صاحب نظران متفق القول هستند که روان شناس نباید این تصویر اغراق آمیز را تقویت کرده و یا درونی کند.

اگرچه روان شناسان با گذراندن دوره های آموزشی تخصصی، عملی، رشد شخصی و گاهی گذراندن دوره روان درمانی شخصی موظف اند با طرجواره ها و بخش های سایه خود آشنا شوند (طبق نظر یونگ و دیگران)؛ اما همچنان مانند سایرین دچار نوسانات عواطف، هیجانات و حتی





نقش روان شناس در جامعه امروز

محمد محمدی

دانشجوی کارشناسی روان شناسی دانشگاه شیراز



نیاز امروز جامعه

این روزها در فضای عمومی جامعه عجله، بی‌حوصلگی و تنش، بیش از گذشته دیده می‌شود؛ چه در مترو، چه در صف خرید، و چه پشت فرمان. مردم از آینده شغلی، وضعیت اقتصادی، روابط عاطفی و مقایسه‌های پی‌درپی دچار استرس می‌شوند. رفتارهایی مانند پرخاشگری لحظه‌ای، کناره‌گیری اجتماعی و بی‌خوابی نشان می‌دهد که جامعه حال چندان خوبی ندارد. نسل امروز نیز با مشکلاتی مانند افسردگی خفیف، وابستگی به گوشی، دشواری در روابط صمیمانه و سردرگمی هویتی درگیر است.

روان شناس؛ یک همراه

روان شناسان با گوش دادن بدون قضاوت، کمک به درک احساسات، آموزش مهارت‌های هیجانی

و تقویت ارتباط‌های سالم می‌توانند همراهی قابل اعتماد باشند. جامعه امروز به دلیل پیچیدگی روابط، سرعت بالای زندگی، فشارهای تحصیلی و کاری، تنهایی بیشتر و دسترسی زیاد به اطلاعات (اما فهم سطحی) بیش از هر زمان دیگری به روان شناس نیاز دارد.

نقش اجتماعی و جمعی روان شناس

امروزه روان شناسان در مدارس، دانشگاه‌ها، بیمارستان‌ها، سازمان‌ها، محیط‌های کاری و در زمان بحران‌های اجتماعی نقش بسیار مهمی دارند. دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌های نوجوانی با کمک مشاور یا روان شناس مدرسه مسیر بهتری می‌یابند. دانشجویان نیز در دوران جوانی و هنگام روبه‌رو شدن با چالش‌های

تحصیلی، شغلی یا شخصی، از طریق مراجعه به روان شناس می‌توانند گره‌های ذهنی خود را به تدریج باز کنند. اگر روان شناسان در جامعه امروز به حل مشکلات نپردازند، جامعه‌ای خشن‌تر، پرتنش‌تر و نامطلوب‌تر خواهیم داشت. بسیاری از ما پس از اولین مراجعه به روان شناس و دریافت کمک در یک موقعیت دشوار، تأثیر حضور او را در زندگی‌مان دیده‌ایم. جامعه‌ای که از نظر روانی سالم‌تر باشد، همدل‌تر است، تنش کمتری دارد، روابط سالم‌تری می‌سازد و در آن استعدادها و توانایی‌ها بهتر شکوفا می‌شوند. از همین رو، نقش روان شناس در عصر حاضر بیش از هر زمان دیگری ضروری و مؤثر است.

