

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## چگونه روان درمانگر انتخاب کنیم؟

نویسنده: نوبل سیمینگتن  
تصاویر: جوان سیمینگتن  
ویراستار: اندرو سیمینگتن  
براساس ایده‌ای از: دیوید سیمینگتن

مترجم: مهیار علینقی



بیش نو

سرشناسه	.....
عنوان و نام پدیدآور	..... چگونه روان‌درمانگر انتخاب کنیم؟ نویسنده نویل سیمینگتن؛ تصاویر جوان سیمینگتن؛ ویراستار اندرو سیمینگتن؛ براساس ایده‌ای از دیوید سیمینگتن؛ مترجم مهیار علیتی.
مشخصات نشر	..... تهران: بینش نو، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	..... ۹۶ ص.: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	..... ۹۷۸۶۰۰۹۱۲۰۳۷۶
وضعیت فهرست نویسی	..... فیپا
یادداشت	..... عنوان اصلی: How to Choose a Psychotherapist 2003
موضوع	..... روان‌درمانگر و بیمار
شناسه افزوده	..... سیمینگتن، جون، ۱۹۳۹ - م. تصویرگر
شناسه افزوده	..... علیتی، مهیار، ۱۳۶۹ - م. مترجم
رده بندی کنگره	..... RC۴۸۰/۸
رده بندی دیویی	..... ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	..... ۵۷۰۳۳۶۹

## فهرست مطالب

۶	یادداشت مترجم
	مقدمه
۱۲	انفجار روان‌درمانی
	فصل اول
۱۶	هدف روان‌درمانی
	فصل دوم
۲۸	روان‌درمانی چگونه کار می‌کند؟
	فصل سوم
۳۶	وظایف درمانی
	فصل چهارم
۴۶	چرا درمان شکست می‌خورد؟
	فصل پنجم
۵۸	درمانگر نالایق
	فصل ششم
۷۴	تعریف درمانگر خوب
۹۲	فهرست واژگان
۹۵	فهرست منابع



بینش نو

www.binesh\_no.com  
تهران، پاسداران، بن بست کوکب،  
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴  
تلفن: ۰۲۲۸۹۰۸۱۷

### چگونه روان‌درمانگر انتخاب کنیم؟

نویسنده ..... نویل سیمینگتن  
ترجمه ..... مهیار علیتی  
طراح جلد ..... کیوان روشن‌بین  
صفحه آرای ..... مصطفی مرادی آهنی  
چاپ اول ..... ۱۳۹۸  
ناظر چاپ ..... امیرحسین ندیری  
چاپ ..... آپرنگ نوین  
تعداد ..... ۱۰۰۰ نسخه  
قیمت ..... ۱۷۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید  
مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر  
و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۱۲۰۳۷۶

سال‌ها پیش کتابی خواندم از استاد عبدالحسین آذرنگ<sup>۱</sup>، دانشنامه‌نویس و استاد مسلم ویرایش و ترجمه، که عنوانش این بود: «استادان و نااستادانم<sup>۲</sup>». استاد آذرنگ در آن کتاب شرحی از زندگی علمی و تأثیر و تأثر خود در طی سال‌ها حضورش در فضاهای فرهنگی و آموزشی نوشته بود و از آثار مفید و مثبت و گاه مخرب و ویران‌کننده معلمان و مربیانی نوشته بود که در سال‌های مختلف و در سمت‌های گوناگون، حکم آموزگار و استاد او را داشتند. بعضی شوق آموختن را در دلش افروخته بودند و بعضی امیدش را نه فقط به آموزش، بلکه حتی به انسان و انسانیت نیز ناامید کرده بودند.

مطالعه کتاب حاضر اما عجیب مرا به یاد کتاب جناب آذرنگ انداخت...

تجربه بیش از یک دهه‌ای من از حضور در فضای روان‌شناسی و روان‌درمانی ایران، آن هم در هر دو سوی رابطه درمانی (چه به‌عنوان مراجع و چه به‌عنوان درمانگر)، در کنار تمام لحظات شیرین و حیات‌بخش و به یادماندنی آن، سویه دیگری از این فضا را نشانم داد و آن، کمبود عجیب و

۱. عبدالحسین آذرنگ (۱۳۲۵-): نویسنده، مترجم و پژوهشگر. (تمام پاورقی‌های متن از مترجم است).

۲. نشر جهان کتاب، چاپ نخست، ۱۳۹۰.

که سعی و کوشش آنها بسیاری مؤثر بوده و اگر نه نزد معاصرین، لااقل نزد آیندگان خردمند و دیده‌ور محفوظ و مشکور است. تلاش عده‌ای از این بزرگان به واقع نخستین گام‌های جدی در راستای بهبود سلامت روان ایران و ایرانی است. اما از آنجا که این گام‌های استوار، پاسخگوی حجم نیاز جامعه ما نبوده و در بسیاری از موارد نیز، محدود به تلاش‌های فردی و محصور به فضاهای خصوصی بوده است، بستر فعالیت‌های آنها که آگاهانه و ناآگاهانه، علی‌رغم قلت دانش عملی و نظری اقدام به ارائه انواع روان‌درمانی می‌کنند، بسیار فراخ است و آنها که در این میان بیش از همه متضرر می‌شوند، مردمانی هستند که به امید اندکی زندگی و آزادی روانی و به قصد استمداد و درمان، به جامعه عظیم و ناپالوده روان‌شناسی و روان‌درمانی مراجعه می‌کنند. کتابی که در دست دارید، تلاش بسیار اندکی است، از پس مواجهه با این وضعیت.

به نظر من مخاطب کتاب حاضر هم روان‌درمانگراند و هم مراجعان آنها و چه بسا بیشتر گروه دوم. این کتاب که به قلم نویل سیمینگتن<sup>۱</sup>، روان‌کاو برجسته انگلیسی ساکن استرالیا نوشته شده، حاوی نکاتی عمیق و دقیق درباره چیستی و چگونگی روان‌درمانی است که با نهایت استادی و به زبانی ساده و همه فهم نوشته و با مثال‌هایی شیوا همراه شده است. به تجربه می‌دانم که فرایند روان‌درمانی، فرایندی بی‌نهایت پیچیده است و هربار و با هر مراجع، رنگ و بویی ویژه پیدا می‌کند و سفری نو آغاز می‌شود که در عین شباهت، تمایزهای جدی و اجتناب‌ناپذیر خود را دارد و می‌بایست ویژگی‌های منحصر به فرد مراجع و درمانگر را در نظر

تأسف‌آور درمانگران زبده و آموزش‌دیده و در مقابل، وجود خیل عظیمی از افرادی بود که، با کمال احترام به موجودیت انسانی‌شان، به گمانم صلاحیت کار بالینی را نداشته و ندارند و عجباً که مصرانه بر فعالیت‌های درمانی (!) خود پافشاری می‌کنند. باید اضافه کنم (و بلکه اعتراف کنم) که آموزش‌های دانشگاهی در آن دسته از گرایش‌های رشته روان‌شناسی که قرار است متقاضیان را آماده کار بالینی کنند نیز، اقلاً تا آن سال‌ها که من افتخار تحصیل در بهترین دانشگاه‌های دولتی کشور را داشتم، به گمانم در احقاق این هدف ناکام بوده‌اند و دانشجویان را آنقدرها برای کار بالینی آماده نمی‌کنند. ظهور انواع و اقسام کارگاه‌ها و دوره‌های کوتاه مدت و بلند مدت در مؤسسات بیرون از دانشگاه و تشکیل گروه‌های مختلف با دایعه آموزش روان‌کاو و روان‌درمانگر، به تنهایی گویای این مطلب است که نیازهای دانشجویان این رشته در فضای دانشگاهی تأمین نشده و به ناچار، وظیفه ارضای آن به غوغای فضای بازاری بیرون دانشگاه حواله می‌شود. این تازه وضع و حال‌انتهایی است که در طلب آموزش بیشترند و برحسب مثل معروف «الغریق یتشبث بکل حشیش<sup>۱</sup>»، سعی می‌کنند از اینجا و آنجا چیزی بیاموزند. بگذریم از آنها که در زیرزمین خانه، مطب دندانپزشکی دختر خاله و پارک‌های سطح شهر مراجع می‌بینند یا کارگاه‌های من‌عندی برگزار می‌کنند و چه تخلفات حرفه‌ای و اخلاقی که مرتکب نمی‌شوند و هیچ نهادی هم دم بر نمی‌آورد...

البته نباید از حق گذشت و نگفت که انصافاً در طول سال‌های اخیر مقارن با نگارش این سطور، عده‌ای از استادان و متخصصان این رشته، زحمات بسیار زیادی در راستای ارتقاء فرهنگ روان‌شناسی و آموزش انواع رویکردهای روان‌درمانی متحمل شده‌اند و از صمیم قلب باور دارم

۱. نویل سیمینگتن ( - ۱۹۳۷): از اعضای گروه میانه روان‌کاوی بریتانیا و رئیس انجمن روان‌کاوی استرالیا که نامش بیشتر با آراء ویلفرد بی‌یان، روان‌کاو دیگر بریتانیایی تداعی می‌شود، هرچند که در سال‌های اخیر نحله به مراتب مستقل‌تری را در آثارش نمایندگی می‌کند.

۱. غریق به هر علف خشکی چنگ می‌زند.

من سال‌ها مراجع روان‌درمانی بوده‌ام و تجربه کار با درمانگران متعددی داشته‌ام که از بعضی منتفع شدم و در کار با بعضی دیگر، آنقدرها تجربه خوبی نداشتم. از همین رو، دوست داشتم ترجمه این کتاب را به درمانگران و نادرمانگرانم تقدیم کنم. اما امروز که این یادداشت را می‌نویسم، دوست دارم این کتاب را به خوانندگانی تقدیم کنم که از کار با گروه‌ها و درمانگران ناکارآمد آسیب‌دیده‌اند، اما هنوز باور خود را به اهمیت و کارایی روان‌درمانی از دست نداده‌اند و هنوز در تکاپوی آموختن و پرسش‌گریند...

با احترام

مهیار علیتی

بهار ۱۳۹۸

داشته باشد و از این رو، به گمانم نمی‌توان نسخه‌ای حاضر و آماده برایش تجویز کرد. با این حال می‌دانم که روان‌درمانی معیارهایی حداقلی دارد که این فرایند پیچیده را از نمونه‌های مجعول آن متمایز می‌کند. کتاب حاضر شرحی مختصر و مفید از این ویژگی‌ها و معیارهاست که به مراجعین روان‌درمانی کمک خواهد کرد تا بتوانند درمانگری با کفایت و با صلاحیت انتخاب کنند و از آسیب بیشتر مصون بمانند؛ من هم با مؤلف کتاب هم‌عقیده‌ام که درمانگر نداشتن از کار کردن با یک درمانگر غیرمتخصص، به مراتب بهتر است! این کتاب به خواننده کمک خواهد کرد تا بداند درمان چیست و چگونه محقق می‌شود و از درمانگر چه انتظاراتی می‌رود؟ من بسیار شاهد آن بوده‌ام که مراجعین به نام ناخودآگاه و دفاع و انتقال و... از پرسیدن سؤال منع شده‌اند و برای ناکارآمدی‌های درمان (که گاه ناشی از قصور درمانگر است) مقصر دانسته شده‌اند و سال‌ها درمانی را ادامه داده‌اند، بی‌آنکه تغییری حاصل کرده باشند. هرچند که مجدانه تأکید می‌کنم فرایند روان‌درمانی، فرایندی بسیار پیچیده است، اما امیدوارم این کتاب کوتاه کمکی به بعضی پرسش‌ها و انتظارات به‌جای مراجعین باشد و تلنگری برای تأمل و مطالعه بیشتر.

در پایان باید از همکاران نشر بینش نو و آقای دکتر نیما قربانی و سرکار خانم دکتر فاطمه ربیعی تشکر کنم که امکان انتشار این اثر را فراهم کردند، به‌خصوص از خانم دکتر ربیعی که صبر و حوصله و دقتشان در کار نشر، انگیزه‌ای جدی برای ادامه فعالیت‌هایی از این دست است. سپاس دیگرم از دوست عزیز، مهندس سعید رحمتی است که فرصت مطالعه این کتاب و چندین کتاب دیگر را در نامنتظره‌ترین و غیرقابل‌باورترین زمان و مکان ممکن برایم محقق کرد. اگر لطف او نبود، روزها سخت‌تر از آنی که هست می‌گذشتند...

## انفجار روان‌درمانی

در پانزده سال اخیر، حرفه روان‌درمانی گسترش حیرت‌انگیزی داشته و در جهان غرب، رشدی چندین و چند برابری را از سر گذرانده است. دوره‌های اعطای دانشنامه روان‌درمانی مثل قارچ در دانشگاه‌ها سبز شده و در بسیاری از این دانشگاه‌ها، کرسی‌های روان‌درمانی راه‌اندازی می‌شود. بیرون از دانشگاه‌ها نیز، تعداد دوره‌های آموزش روان‌درمانی چندین برابر شده است.

به‌علاوه، هرگاه فاجعه‌ای طبیعی رخ می‌دهد، خدماتی مانند مشاوره در اختیار قربانیان قرار می‌گیرد. دوره‌های مشاوره، چه در دانشگاه‌ها و چه در مؤسساتی که به‌منظور برگزاری چنین دوره‌هایی سامان یافته‌اند، به وفور یافت می‌شوند. چنین رشد عظیمی در روان‌درمانی و مشاوره، در پاسخ به یک نیاز رخ داده است. نهادهایی که ستا دستی در کار رفع رنج انسانی داشتند، مثل کلیساها و مؤسسات خیریه متعددی که از آنها منشعب شدند، دیگر جزء ساختار اجتماعی اکثریت افراد نیستند اما نیاز به التیام آلام عاطفی، همچنان بر جای خود باقی است. پاسخ به این تقاضا، در انبوه روز افزون روان‌شناسان و مشاوران نهفته است.

در اغلب مواقع معیارهای کار، لاجرم قربانی پاسخ به نیازهای بازار می‌گردند. دوره‌های آموزشی، تقریباً همیشه دوره‌هایی پاره‌وقتند. غالباً

حتی آنها که مجریان این دوره‌ها هستند، خود آموزش چندانی ندیده‌اند و این در حالی است که شرکت‌کنندگان این دوره‌ها نیز معمولاً بر این باورند که خوش‌قلبی و غم‌خواری برای همسایه، برای ساختن و پرداختن یک روان‌درمانگر خوب، کفایت می‌کند.

با این حال، از وقتی که به شکل حرفه‌ای با دنیای روان‌درمانی درگیر بوده‌ام، بارها شنیده‌ام که روان‌درمانی با یک بیمار، ماه‌ها و سال‌ها ادامه داشته و تا آنجا که من می‌توانسته‌ام بگویم، هیچ تغییری رخ نداده است. جلسات دچار رکود و انفعال می‌شوند و یک به یک از پی هم می‌روند، اما هیچ تغییری حاصل نمی‌شود. کم پیش نمی‌آید که بشنویم کسانی حتی ده سال به روان‌درمانگر مراجعه کرده‌اند، بی‌آنکه نتیجه مشهودی به دست آید. این کتاب کوچک برای بیماران نوشته شده است. این کتاب، چالشی برای اقدام و عمل است. به درمانی قلابی رضایت ندهید. کمر همت ببندید و درمانگر خود را به چالش بکشید و آماده باشید که نزد درمانگر دیگری بروید. یافتن شخص مناسب، به زحمتش می‌ارزد. روان‌درمانی فرایندی طولانی و پرهزینه است، پس کاری کنید تا مطمئن شوید این فرایند را اثربخش می‌سازید. یافتن شخص مناسب، وظیفه شماست. این کتاب، راهنمایی است تا در این جستجو به شما کمک کند.



## هدف روان‌درمانی

هدف روان‌درمانی، علاج بیماری ذهن است. اما بیماری ذهن چیست؟ علل و نشانه‌های آن کدامند؟ این بیماری چگونه به وجود می‌آید؟ ابتلا به بیماری ذهنی چه حس و حالی دارد؟ اگر این پرسش‌ها درباره بیماری جسمانی طرح شوند، پاسخ به آنها ساده‌تر خواهد بود.

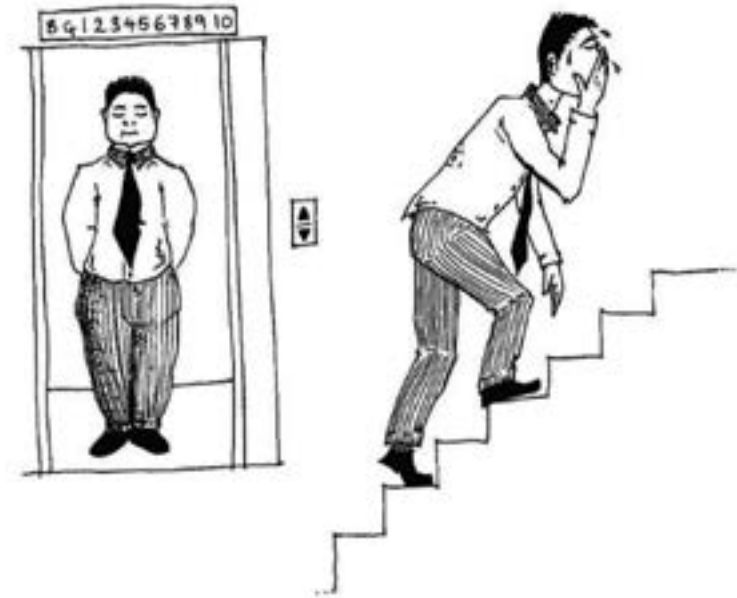
بیماری جسمی به مثابه درد احساس می‌شود (خواه سوزش باشد یا گرفتگی یا تهوع) و پزشک این بیماری را با استفاده از داروی مناسب درمان می‌کند. بیماری جسمی به نحوی بیمار را ناتوان کرده و اجرای صحیح یکی از کارکردهای بدن را مختل می‌کند. رماتیسم خفیف می‌تواند چرخش گردن را محدود کند و ممکن است نشانگان شدید پای ورزشکاران<sup>۱</sup>، بیمار را از راه رفتن بیندازد یا راه رفتن را دردناک کند. با این حال، بسیار پیش می‌آید که بدن با تمام ظرفیت‌های خود کار نکند، هر چند که بیمار متوجه درد خاصی نباشد. ممکن است مردی هر بار که فرصتی دست دهد، به عادت مألوف تلذذ از سه وعده غذای چرب و نرم مشغول شود و از تحرک جسمی هم اجتناب کند. طبعاً احتمال آن می‌رود که چاق شود. ممکن است ماه‌ها بگذرد و متوجه هیچ مشکلی نشود و با خویشتن فربه‌اش خوش باشد. با این حال، وقتی از قضا آسانسور دفترش از کار بیفتد و کار به جهد

۱. نوعی بیماری قارچی پا که بر اثر تعریق پوست به وجود می‌آید.

علاجی برای آن پیشنهاد دهد که کارگر بیفتد، اما مواردی هست که در آنها مسئله‌ای به مراتب جدی‌تر پیش می‌آید. ممکن است بیماری به ناگاه مقهور غم و غصه‌ای عمیق و وحشتناک شود که علت روشنی هم ندارد. چه بسا غمی چنان شدید باشد که به کل شخصیت فرد حمله‌ور شود. فرد می‌بیند که نمی‌تواند درست فکر کند، نمی‌تواند چیزی به‌خاطر بیاورد یا می‌بیند که رانندگی را از یاد برده است. یا شاید تمام اطرافیان خود را جز عوارض آن، هیچ چیز دیگری نمی‌بینند. فرد مبتلا در می‌یابد که دیگر نمی‌توند همان کارکردی را داشته باشد که پیش از این داشت.



و کوشش جسمی غیرمعمول کشیده شود، به ناگاه دریابد که بدنش چقدر ناتوان شده است. البته ممکن است خوش‌اقبال باشد و هرگز نیاز نباشد تا از رویه خود دست بکشد و بی‌دلیل، فشاری بر جسم خود وارد آورد.



به‌علاوه، مشکلات جسمی جدی‌تری مثل ذات‌الریه یا سرطان هست که درمانشان نیاز به دانش تخصصی دارد. ممکن است فردی عامی و غیرمتخصص از شیوه درمان معضلاتی کمتر جدی مطلع باشد، اما از درمان این موارد وخیم جسمانی، نه. در این موارد، به کسی با دانش تخصصی نیاز داریم.

بیماری روانی نیز می‌تواند معلولیتی جدی باشد. گاه ممکن است مسئله‌ای کاملاً خفیف و عادی باشد و دوست یا همسایه‌ای دلسوز بتواند