

## چگونه روان‌درمانگر انتخاب کنیم؟

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

مترجم: مهیار علینقی



بینش‌نو

|                     |                                                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | سیمینگتون، نویل، ۱۹۳۷ - م. / Symington, Neville ۱۹۳۷                                                                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | چگونه روان‌درمانگر انتخاب کنیم؟ نویسنده نویل سیمینگتون؛ تصاویر جوان سیمینگتون؛ ویراستار اندرو سیمینگتون؛ براساس ایده‌ای از دیوید سیمینگتون؛ مترجم مهیار علی‌نقی. |
| مشخصات نشر          | تهران: بیش نو، ۱۳۹۸.                                                                                                                                             |
| مشخصات ظاهری        | ۹۶ ص.: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                                                                                                                                    |
| شابک                | ۹۷۸۶۰۰۹۱۲۰۳۷۶                                                                                                                                                    |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                                                                                                              |
| یادداشت             | عنوان اصلی: How to Choose a Psychotherapist 2003                                                                                                                 |
| موضوع               | روان‌درمانگر و بیمار                                                                                                                                             |
| سه افزوده           | سیمینگتون، جون، ۱۹۳۹ - م.، تصویرگر                                                                                                                               |
| شنا. افزوده         | علی‌نقی، مهیار، ۱۳۶۹ -، مترجم                                                                                                                                    |
| ه.بندی کنگره        | RC۴۸۰/۸                                                                                                                                                          |
| رده بندی ده         | ۶۱۶/۸۹۱۴                                                                                                                                                         |
| شماره ک.شناسی       | ۵۷۰۳۳۶۹                                                                                                                                                          |



بیش نو ۱

www.binesh.no.com

تهران، پاسداران، بن بست کوکب،

ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴

تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷

### چگونه روان‌درمانگر انتخاب کنیم؟

|           |                  |
|-----------|------------------|
| نویسنده   | نویل سیمینگتون   |
| ترجمه     | مهیار علی‌نقی    |
| طراح جلد  | کیوان روشن‌بین   |
| صفحه آرای | مصطفی مرادی آهنی |
| چاپ اول   | ۱۳۹۸             |
| ناظر چاپ  | امیرحسین ندیری   |
| چاپ       | آبرنگ 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

## فهرست مطالب

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

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 شش‌گانه‌ای از زندگی علمی و تأثیر و تأثر خود در طی سال‌ها حضورش در خضای فرهنگی و آموزشی نوشته بود و از آثار مفید و مثبت و گاه مخرب و دمارکننده معلمان و مربیانی نوشته بود که در سال‌های مختلف و در سمت‌های مختلف، 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 انبیا، 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 به عنوان مراجع و چه به عنوان 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.

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 عجبا که مصرانه بر فعالیت‌های درمانی (۱) 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 می‌کنند. ظهور انواع و اقسام کارگاه‌ها و دوره‌های کوتاه مدت و بلند مدت در موسسات بیرون از دانشگاه و تشکیل گروه‌های مختلف با داعیه آموزش روان‌کاوی 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 «بازار» فضای بازاری بیرون دانشگاه حواله می‌شود. این تازه وضع و حال آنهایی است که در طلب آموزش بیشترند و برحسب مثل معروف «الغریق یتشبث بکس 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 اخلاص که مرتکب نمی‌شوند و هیچ نهادی هم دم بر نمی‌آورد...

البته نباید از حق گذشت و نگفت که انصافاً در صورتی که این‌ها را با 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. غریق به هر علف خشکی چنگ می‌زند.

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 فعالیت آنهایی 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 اعتماد و درمان، به جامعه عظیم و ناپالوده روان‌شناسی و روان‌درمانی مراجعه می‌کنند. کسانی 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 بسیار 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 فرایند و 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

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.

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 هم‌تیده‌ام 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 ساه، آن بوده‌ام که مراجعین به نام ناخودآگاه و دفاع و انتقال و... از پرسیدن سوال محسوس شده‌اند و برای ناکارآمدی‌های درمان (که گاه ناشی از قصور درمانگر است) مقصر دانسته شده‌اند و سال‌ها درمانی را ادامه داده‌اند، بی‌آنکه تسکینی حاصل کرده باشند. هرچند که مجدانه تأکید می‌کنم فرایند روان‌درمانی، فرایند 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 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....

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 گریه‌ها و درمانگران ناکارآمد آسیب‌دیده‌اند، اما هنوز باور خود را به اهمیت و کارایی روان‌درمانی از دست نداده‌اند و هنوز در تکیاوی آموزشی و پرسش‌گری‌اند...

با احترام

مهیاری علیتی

بهار ۱۳۹۸