

همه چیز را در اتاق درمان جا بگذار

راهنمایی برای خودمراقبتی روان درمانگران

نویسنده: جان مور کراس & گری وندن یاس

www.ketab.ir

مترجم:

دکتر سیده ساجده سیدنژاد جلودار



انتشارات خط آخر

۱۴۰۰

سرشناسه	: نور کراس، جان سی، ۱۹۵۷ - م. Norcross, John C
عنوان و نام پدیدآور	: همه چیز را در اتاق درمان جا بگذار : راهنمایی برای خودمراقبتی روان درمانگران/نویسنده جان نور کراس، گری وندن بوس؛ مترجم سیده ساجده سیدنژاد جلودار.
مشخصات نشر	: تهران: خط آخر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۷۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۴-۰۳-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Leaving it at the office : a guide to psychotherapist self-care, 2nd ed, [2018].
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۳۴۱] - ۳۷۹.
عنوان دیگر	: راهنمایی برای خودمراقبتی روان درمانگران.
موضوع	: روان درمانی
موضوع	: Psychotherapy
موضوع	: روان درمانگران -- بهداشت روانی
موضوع	: Psychotherapists -- Mental Health
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	: Self-care, Health
شناسه افزوده	: واندن بوس، گری آر، ۱۹۴۳-م.
شناسه افزوده	: VandenBos, Gary R.
شناسه افزوده	: سیدنژاد جلودار، سیده ساجده، ۱۳۶۶- مترجم
رده بندی کنگره	: RC617.8
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۴۴۹۷۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



انتشارات خط آخر

تهران - میدان انقلاب اسلامی

شماره تماس: ۰۹۰۱۰۳۵۶۱۰۵

وب سایت: www.ketab30.ir

ایمیل: khate.akhar.book@gmail.com

انتشارات خط آخر

نام کتاب

مترجم

ناشر

صفحه آرای

مراج

نوبت چاپ

تیراژ

قیمت

همه چیز را در اتاق درمان جا بگذار

دکتر سیده ساجده سیدنژاد جلودار

خط آخر

رضا کاوه

رضا کاوه

اول، ۱۴۰۰

۱۰۰۰ نسخه

۶۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-7744-03-3

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

فهرست مطالب

۷.....	پیش‌گفتار
۱۷.....	فصل اول: ارزیابی فرد روان‌درمانگر
۴۳.....	فصل دوم: تمرکز دوباره بر پاداش‌ها
۶۹.....	فصل سوم: تشخیص خطرات
۱۰۷.....	فصل چهارم: مراقبت از بدن
۱۲۱.....	فصل پنجم: تقویت روابط
۱۵۱.....	فصل ششم: تعیین مرزها
۱۸۱.....	فصل هفتم: بازسازی ادراک
۲۰۷.....	فصل هشتم: حفظ راه‌های سالم گریز
۲۳۷.....	فصل نهم: حفظ ذهن‌آگاهی
۲۵۹.....	فصل دهم: ایجاد محیط شکوفاکننده
۲۸۳.....	فصل یازدهم: سود بردن از درمان شخصی
۳۰۵.....	فصل دوازدهم: پرورش روحانیت و مأموریت
۳۲۵.....	فصل سیزدهم: پرورش خلاقیت و رشد
۳۴۱.....	منابع

پیش‌گفتار

به ویرایش دوم کتاب «همه چیز را در اتاق درمان جا بگذار»^۱، تحقیقی ترکیب از خرد کاربردی و خرد بالینی خوش آمدید. عنوان فرعی این کتاب نیز «راهنمایی برای خودمراقبتی رواندرمانگران» است.

اهداف این کتاب شامل سه مورد هستند:

اول) یادآوری به متخصصان و رواندرمانگران که به به سلامت روانشناختی خودشان توجه کنند؛

دوم) فراهم کردن روش‌های مستند برای رواندرمانگران تا خودشان را تقویت کنند؛

سوم) گسترش پیام مثبت از خود‌نوسازی و پیشرفت برای رواندرمانگران.

این کتاب، ترکیب عجیبی از عبارت‌های «چطور»، «ها» «شما باید» ها.... و برخلاف آنچه رواندرمانگران انجام می‌دهند «استراحت کامل داشتن» است. عبارت «چطور» گرایش ما نسبت به مراقبت از خودمان را نشان می‌دهد، مثلاً «چطور پریشانی را در اتاق درمان جا بگذاریم و چطور خود را پیشرفت دهیم و تقویت کنیم؟» به منظور دست‌یابی به این هدف، هر فصل با فهرست مراقبت از خود و منابع معرفی شده به پایان می‌رسد. عبارت «شما باید» تجربه اجباری است که شما باید در

ذهن خود آن را ذخیره کنید، در هر شکلی که برایتان نتیجه‌بخش است، زیرا این عبارت «شما باید.....» به شما به‌عنوان یک روان‌درمان‌گر کمک می‌کند.

مفهوم "استراحت کامل" متناقض به این معنا است که ما نه مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های جهانی مراقبت از خود را فراهم می‌کنیم و نه نیاز داریم که شما در فعالیت‌های خاص شرکت کنید. ما به‌عنوان روان‌درمان‌گر (و به‌عنوان مردم) با استبداد باید‌ها اشباع می‌شویم. آرزوی قلبی ما این است که این کتاب به تدریج و با همکاری برایتان یادآوری کند که زندگی‌هایمان در حال پیشرفت است و شما می‌توانید با تمام تلاش، مراقبت از خود را تمرین کنید، که در هر لحظه، هر مشکل و هر روز شما را شاداب می‌سازد.

مراقبت از خود، چالش فردی و ضرورت حرفه‌ای است که هر روان‌درمان‌گر - دقیقاً، همه - باید آگاهانه با آن روبرو شوند. به عبارت دیگر، این کتاب برای روان‌درمان‌گرهای جدید و آینده فراهم شده است.

فرض ما بر این است که کتاب همه چیز را در اتاق درمان جا بگذارد/ ابتدا توسط روان‌درمانگران با گرایش‌های مختلف خوانده می‌شود. روان‌درمانگرانی که در جستجوی راهنمایی برای مراقبت از خودشان هستند و افرادی که باور دارند مراقبت از شخصیت روان‌درمان‌گر، جایگاهی برای پیشرفت حرفه‌مان است.

همچنین فرض ما بر این است که مطالب این کتاب را برای مشاوره و روان‌درمانی بهتر مورد استفاده متخصصان قرار گیرد. این کتاب به منظور ارتقاء سطح آمادگی حرفه‌ای، روش‌های خودمراقبتی روان‌درمانگران و دستورالعمل‌های حرفه‌ای، به آسانی توسط خوانندگان متخصص پذیرفته می‌شود.

ویرایش دوم

این ویرایش دارای مجموعه پیشرفت‌ها و اطلاعات جدید است که گرایشانی را در این زمینه و در کارکنان نشان می‌دهد. برجسته‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- ❖ شریک نگارش جدید، گری آر وندنبوس^۱
 - ❖ فصل کاملاً جدید در مورد حفظ آگاهی و دلسوزی به خود.
 - ❖ بخش‌های جدید در مورد مجموعه شایسته، که باعث توانایی مراقبت از خود، پریشانی اخلاقی، تمرین عمدی، آماده سازی جلسه قبلی، نوشتن، و چندفرهنگی می‌شود.
 - ❖ افزایش تأکید بر فعالیت‌های مراقبت از خود ساده و فوری در طول درمان بالینی.
 - ❖ اصول بیشتر درمورد ضرورت اخلاقی مراقبت از خود در برنامه‌های حرفه‌ای اخلاقیات.
 - ❖ مثال‌های جدید مراقبت از خود از هشت متخصص درمانگر دیگر و صدها شرکت‌کننده در کارگاه مراقبت از خود.
 - ❖ گنجاندن یافته‌های تحقیق اخیر در مورد پریشانی درمانگر و مراقبت از خود در این کتاب.
- یک کتاب خوب، مثل یک روان‌درمانگر خوب
- هلت و لوبراسکای^۲ در اواخر سال ۱۹۵۰ نظریات تخصصی را در مورد خصوصیات فردی که در برنامه‌های موفق برای آموزش روان درمانی جستجو شده بود جمع‌آوری کردند. به نظر می‌رسد که سه ملاک‌شان به یک کتاب خوب در مورد روان درمانی ارتباط دارد.
- اولین ملاک، گرایش درون‌نگرانه است: مشاهده زندگی درون، اجرای مشاهده از خود، متعهد به افشای مناسب از خود. گرایش درون‌نگرانه به وضوح کارمان را هدایت و راهنمایی می‌کند. ما همچنین پیشنهاد می‌کنیم که شما با این کتاب بیشتر از اینکه واکنش نشان دهید، فعالانه روبه‌رو شوید.
- شما ممکن است به خود سؤالاتی که در فصل ۱۲ گفته می‌شود، مطرح کنید و به‌عنوان مثال، آیا کاملاً خطرات کارم را متوجه شده‌ام؟ چه مدت روابط تقویت کننده را دریافت (یا جستجو) می‌کنم تا آسیب عاطفی این حرفه غیر ممکن را جبران کنم؟ آیا محدودیت‌های مناسب و واقعی برای کارم در نظر می‌گیرم؟ برای زمان شخصی و خانوادگی‌ام؟ آیا گریزهای خوبی که همکارانم

استفاده می‌کنند و تحقیق از آن حمایت می‌کند را در نظر گرفته‌ام یا انجام داده‌ام؟ بیشتر از مبارزه با گفتگوی منفی با خود، چقدر بازسازی شناختی انجام می‌دهم تا خود را محکم نگه دارم؟ چه تغییرات سازمانی ایجاد کرده‌ام- یا مهم‌تر، ایجاد نکرده‌ام- تا از خود مراقبت کنم؟ آیا باید به درمان فردی بازگردم، در سرپرستی برابر شرکت کنم، یا آموزش بیشتری را جستجو کنم تا خود را پرنرزی نگه دارم؟ آیا به پیشرفت و گسترده‌گی به‌عنوان روان درمانگر ادامه دهم؟ به‌عنوان یک فرد؟

دومین ملاک، ارزیابی زمینه هوشی چشم‌انداز روان درمانگر (و کتاب روان درمانی) است: افکار منطقی، بررسی بی‌طرف و واقعیت منظم. ما همچون نویسندگان تلاش کرده‌ایم تا اطلاعات حقیقی، بروز و هماهنگی را منتشر کنیم. شما به‌عنوان خواننده ترغیب شده‌اید تا عقاید مهم‌تان را (اگر نه افسانه) بی‌طرفانه از لحاظ علمی دوباره بررسی کنید. الگوهای نیمه درست و قدیمی در اصول‌مان رشد می‌کنند.

خانواده‌ها در بازگو کردن افسانه‌ها تنها نیستند؛ متخصصین هم آگاهانه و ناآگاهانه در حفظ آن‌ها تلاش می‌کنند. به‌عنوان مثال، بسیاری از ما تحت پندارهای جمع‌آوری شده‌ای تلاش می‌کنیم که روان درمانگرها رویهمرفته آن را برای آموزش اهداف و فقط در طول آموزش فارغ‌التحصیلی‌شان در درمان فردی استفاده می‌کنند. چه بی‌ارزش! اکثریت متخصصین بالینی، درمان را زمانی که در حال کسب تجربه هستند جستجو می‌کنند و به ندرت (در حدود ۱۰٪ زمان) آن را برای آموزش جستجو می‌کنند (جزئیات را در فصل ۱۱ ببینید). مثال دیگر، بسیاری از ما (مخصوصاً مردان) از افسانه‌هایی رنج می‌بریم که آسان کردن بار مسئولیت انجام روان درمانی، وظیفه فردی و رقابت‌آمیز است- تا از نظر درونی به تنهایی، بدون علائم دیداری از پریشانی، مانند درخت بلوط تنها، کنترل شود. تمام تجربیات‌مان و تحقیقات به‌طور متفاوت به ارزش روابط میان فردی، تغییرات سازمانی، و عمل دسته جمعی اشاره می‌کنند.

این افسانه‌ها و بسیاری دیگر تا حدودی نتیجه نادانی و باور جاهلانه هستند. بعد از همه این‌ها، چند نفر از ما در زمینه مراقبت از خود فارغ‌التحصیل شده‌ایم؟ اما این افسانه‌ها تا حدودی هم تبعیض را- نادانی عمدی- ثابت می‌کنند که ملاحظات سیاسی، الگوهای جنسی، فقدان اطلاعات معتبر و مکالمه نامناسب از توجه به فرد روان درمانگر از آن‌ها حمایت می‌کنند. ما می‌توانیم کمی

کشمکش‌های سیاسی و اقتصادی را متوقف سازیم، اما تلاش خواهیم کرد تا این عنوان را با زمینه هوشمندانه‌ای ارائه دهیم.

سومین و آخرین ملاک در لیست هلت و لوبراسکای، چشم‌انداز نسبیتی است؛ توانایی پذیرش تفاوت‌های فردی، تقدیر برای بافت‌ها و ارزش‌های ناهمخوان. یک نوع روش مراقبت از خود قطعاً برای همه ما مناسب نیست. جدول اعداد پیچیده متغیراتی که اثر متقابل دارند- زمینه خانواده، تجربیات آموزشی، آسیب‌پذیری شخصیت‌شناسی، تنوع فرهنگی، اصول حرفه‌ای، ارزش‌های فردی، تنظیم روش، گرایش‌های نظری، بی‌انتهای متقابلاً پریشانی احتمالی درمانگر را تعیین می‌کنند. ما ترکیب بزرگ و یکپارچه‌ای از روش‌های خودتغییری در کتاب "همه چیز را در اتاق درمان جا بگذار" در تصدیق نیازها و بافت‌های گوناگون روان درمانگرها ارائه می‌دهیم. استراتژی‌های مراقبت از خود نه تنها گوناگونی زیادی از انواع- آرایش اغوا کننده گزینه‌ها- ارائه می‌دهد، بلکه بیشتر از آن هم ارائه می‌دهد، زیرا تحقیق نشان داده است که بعضی استراتژی‌ها مؤثرتر از بقیه هستند.

بنابراین، سه استاندارد ممکن وجود دارد که این مسئولیت را- و کارآموزهای دورنگر- ارزیابی کند: گرایش درون نگرانه، زمینه هوشی و چشم‌انداز نسبیتی.

صحبت‌هایی در این سبک افرادی به روان درمانگرها به‌عنوان فردی که دو منبع کتاب در دسترس آن‌ها است، که هر دو پایان کاملی ندارند، علاقمند هستند. اولین منبع، دست‌نوشته دوره‌ای است که متخصصین در زندگی و تجربیاتشان- کتاب‌های شرح حال زندگی خصوصی افراد و صحبت در مورد آن‌ها- از آن انتقاد کرده‌اند. دومین منبع، مقاله تحقیقی رسمی است که نتایج گروه درمانگر پاسخ دهنده را در مورد موضوع خاص ارائه می‌دهد. اولین منبع معمولاً از خودمحوری رنج می‌برند؛ دومین از جزئیات آماری رنج می‌برند.

ما سعی کرده‌ایم تا زمینه‌یانی را به‌دست آوریم که باعث مزایای قطبیت گردد- ارزش‌های فرد از داستان فریبده و خرد قانون‌نگر از تحقیق جمع‌آوری شده. بنابراین ادبیات نظری، اطلاعات تحقیق، تحقیق تجربی، مواد شرح حال خود، افشاگری‌های فردی، که شامل چیزهایی از خودمان است را آمیخته می‌کنیم. همچنین درمانگرهای مهم در حرفه‌ها، جنس، گرایش و قومیت مختلف را

استخدام کرده‌ایم تا داستان‌هایشان را درباره کنترل خطرات اجتناب‌ناپذیر روان درمانی بیان کنیم. تجربیات و نقل‌قول‌های این درمانگرهای حرفه‌ای به‌طور آزاد تا کتاب گفته می‌شود.

این اهداف و دانشمند متفاوت‌مان- هویت پزشک منجر به یک سری رهنمون‌ها شد که عبارتند از:

❖ شکل با گنجایش باید مطابق باشد. گنجایش این کتاب به تجربیات محرمانه روان درمانگر اهمیت می‌دهد؛ نوشته باید شخصی باشد. دیدگاه معقول و منفصل با زندگی محرمانه و خصوصی روان درمانگر سازگاری ندارد.

❖ مستند باشید. این دنیای ما فاقد کیفیت‌های بسیاری است، اما به‌طور برجسته‌ای این‌ها را دارد: اطلاعات و شوخ‌طبعی. ما به بینش متخصصین بزرگمان ارزش می‌دهیم؛ اگرچه، به اطلاعات تجربی و حقیقت روایت شده بیش از منابع سنتی اهمیت می‌دهیم. فروید گاهی اوقات حتماً دچار اشتباه شده است (و بعضی دائماً مورد بحث قرار می‌گیرند)، اما وظیفه پیشگام این نیست که حرف آخر را بگوید. بلکه پیشگام اولین حرف‌ها می‌گوید، و وظیفه ما است تا مسیر تحقیقش را صادقانه با استفاده از مراجع بالینی و روش‌های تحقیقی در مدارکمان دنبال کنیم.

❖ در گاهی اوقات از شوخ طبعی استفاده کنید. اگر حرفه روان درمانی به اطلاعات جامع بیشتری نیاز دارد، پس پزشکانش هم نیاز به خنده بیشتر دارند. روان درمانی تبدیل به حرفه مهمی شده است، شاید برای سلامتی‌مان خیلی مهم است. از آنجائیکه در فصل ۸ صحبت می‌کنیم، شوخ طبعی، پادزهری برای نگرانی‌های شغلی و اهمیت‌های گاه و بیگاهمان است. رولد دال^۱ در کتاب چارلی و آسانسور شیشه‌ای بزرگ^۲ به ما یاد آوری می‌کند، "چیزهایی که حالا بی معنی هستند سپس معقول‌ترین افراد آن را دلنشین می‌سازند." بنابراین ما را به خوشمزگی گاه و بیگاه متهم می‌کند، اما ما می‌خواهیم تا اطلاعات و شوخ طبعی را در موضوعات و نوشته‌ها القا کنیم.

❖ بر گنجایش تمرکز کنید، نه بر محققین. آموزش سنتی سهواً القاب متخصصین را برجسته می‌کند در حالیکه یافته‌هایشان را می‌پوشاند. یک همکار روانپزشک یک بار این را به‌طور کنایه آمیزی این چنین مشخص کرد، "اسمیت عطسه کرد، جانز آروغ زد، و در پاسخ به سبک بیان

1- Roald Dahl

2- Charlie and Great Glass Elevator