

اشتباهات رایج در روان‌درمانی

20 شهریور 1401

نه، اشتباه نکنید! این اشتباهات رایج در روان‌درمانی نیست بلکه این اشتباهات رایجی است که در فکر ما درباره روان‌درمانی جاری است و گاهی متأسفانه در اتاق‌های درمان هم رخ می‌دهد. کدام اشتباهات؟ این فکر که ما نزد روانشناس حرف می‌زنیم و خود این حرف زدن حال ما را خوب خواهد کرد، از اساس تفکر غلطی است. حالا هر چقدر این اشتباه رنگ‌وبوی متنوعی هم به خود بگیرد بازهم چون پایه آن غلط است، اشتباه ادامه پیدا می‌کند. ممکن است در یک روش روان‌درمانی، درمانگر با شما روی هیجاناتی که هنگام بیان خاطره‌ها یا رویدادها و... تبلور پیدا می‌کند کار کند تا شما آن تجربه هیجانی را دوباره تجربه و کار ناتمام خود را با آن تمام کنید. احتمال دارد درمانگر دیگری روی خطاهای شناختی شما کار کند و از شما بخواهد بیشتر روی چرخه فکر، احساس و رفتار خود تمرکز کنید و در پس این تمرکز و تمرین‌ها رفتارها اصلاح پیدا کند و به دنبالش افکار و احساسات شما نیز متعادل شود و اینکه درمانگر دیگری بخواهد ناخودآگاه شما را بکاود و مسیر شما را برای رسیدن به آن ناخودآگاه پنهانی که بر رفتار اکنون شما اثر دارد، هموار کند. در همه اینها اگر تصور این باشد که شما حرف می‌زنید، تجربه می‌کنید و فرایند درمان ظاهر می‌شود، اشتباه بزرگی است چراکه اصل درمان جایی است که فرد مسئولیت خود را در قبال زندگی زیسته و پیش‌روی خود بفهمد، تجربه کند و رنج ببرد؛ حتی فرد باید دست به عمل بزند.

شاید در زندگی عادی شما نزد یک دوست، یا یکی از بستگان شروع به صحبت کنید و بعد احساس کنید حالتان بهتر شده است اما این فرایندی نیست که در روان‌درمانی باید رخ بدهد.

شما در روان‌درمانی به شکل واضحی باید ضرورتی برای تصمیم‌گیری مقابل خود ببینید و از اینجا است که فرایند بهبود آغاز می‌شود. حتی حرف زدن که روان‌درمانگر به شما تفسیر و تحلیل بدهد هم به درمان منتهی نمی‌شود.



روان‌درمانگر خوب در تعریف بسیاری از صاحب‌نظران این عرصه از جمله اریک فروم روان‌کاو و جامعه‌شناس، کسی است که با تفسیر و تحلیل‌ها و در یک جریانی پیوسته و مداوم، شما را روبه‌روی واقعیت تصمیم‌گیری و عمل کردن و حتی رنج بردن برای بهبود قرار بدهد. فروم معتقد است: برای اینکه حال بیماری خوب شود، فرد باید اراده و انگیزه فوق‌العاده زیادی داشته باشد. همه می‌توانند یکدیگر را سرزنش کنند و از این طریق از مسئولیت طفره ببرند. من کسی را متهم نمی‌کنم. ما حق نداریم قاضی کسی در اتاق درمان باشیم ولی این واقعیت بدیهی است که حال هیچ‌کس خوب نمی‌شود مگر آنکه احساس مسئولیت مشارکت و در واقع احساس غرور به خاطر انجام یک کار بزرگ در او ایجاد شود (به نقل از کتاب هنر گوش دادن). در واقع او و بسیاری از درمانگران بزرگ این مسئولیت را به مراجع می‌دهند که بفهمند کدام موقعیت به سلامت او منجر می‌شود و کدام موقعیت به تداوم شرایط ناسالم. این درک هر چقدر نزد درمانگر باشد کارکردی برای مراجع ندارد. هر چند نباید این هشدار را از نظر دور

داشت که تغییر ناگهانی و بعد از چند جلسه بودن در اتاق درمان، نمی‌تواند یک تغییر پایدار و صادقانه باشد. این احساس مسئولیت و این مشارکت به مرور ایجاد می‌شود و همین است که آن را ارزشمند می‌کند.

این روزها افراد زیادی هستند که نیاز به کمک، مشاوره و رفتن نزد روانشناس را احساس می‌کنند و دست به عمل می‌زنند. نکته در این است که شما حق دارید بدانید وقت و هزینه خود را جایی و به گونه‌ای صرف نکنید که در نهایت آن کارکرد را برای روان شما نداشته باشد. با مسئولیت و تحمل رنج این مسیر و همچنین انگیزه برای قبول سهم خود در ایجاد شرایط کنونی، خود پا پیش بگذارید و اشتباه نکنید!

*آزاده سهرابی