

فهرست مطالب

۱۰ مقدمه
۱۵ بخش اول: ساختن پایگاه امن
۱۶ فصل اول: شور شریف غامض
۳۰ فصل دوم: ارزیابی سلامت روان خود
۴۶ فصل سوم: تزویج کتابخانه
۶۲ فصل چهارم: لذات و مصائب یادگیری
۷۶ فصل پنجم: دوستی با استادان برجسته
۹۱ بخش دوم: هنر بالندگی
۹۲ فصل ششم: شاگردی همیشگی
۱۰۶ فصل هفتم: جذب مراجع
۱۲۰ فصل هشتم: مدیریت مالی
۱۳۴ فصل نهم: چگونه مهارت‌ها و توانمندی‌هایمان را عرضه کنیم؟
۱۴۸ فصل دهم: بیماران: مصائب و مواهب
۱۶۱ بخش سوم: رشد و شکوفایی: فراتر از اتاق درمان
۱۶۲ فصل یازدهم: تغذیه همکاران نوپا
۱۷۶ فصل دوازدهم: سخنرانی‌ها و همایش‌های عمومی
۱۹۰ فصل سیزدهم: شجاعت پژوهش
۲۰۲ فصل چهاردهم: نگارش کتاب و مقاله
۲۱۶ فصل پانزدهم: پروژه‌های پیشگامانه
۲۳۱ بخش چهارم: جان به‌دربردن از موفقیت
۲۳۲ فصل شانزدهم: اجتناب از انزوا
۲۴۶ فصل هفدهم: تدبیر رشک
۲۶۰ فصل هجدهم: تیمار جسم سالخورده
۲۷۴ فصل نوزدهم: از نامتعارف بودن نترسیم
۲۸۸ فصل بیستم: مهباشدن برای مرگ
۳۰۲ کلام آخر
۳۰۶ تقدیر و تشکر
۳۱۰ درباره نویسنده
۳۱۴ فهرست منابع

“Meine Kleine gedeiht”.

(Freud, 1887a, P.4)

فرزند کوچکم در حال شکوفایی است.

(فروید، ۱۸۸۷b، ص. ۱۶)

دکتر زیگموند فروید در نامه به دکتر ویلهلم فلیس به تاریخ ۲۴ نوامبر ۱۸۸۷، در

اشاره به تولد ماتیلده فروید

مقدمه _____

شاید زنده ماندن کافی نباشد...

من به صورت تمام وقت به حرفه روان‌درمانی اشتغال دارم و در چنین کسوتی، بخش عمده‌ای از زندگی‌م را در نهایت سکوت، به تکیه زدن بر یک صندلی چرمی قهوه‌ای رنگ و گوش سپردن به دردناک‌ترین و غم‌انگیزترین داستان‌ها می‌گذرانم.

بسیاری از افراد به چنین شغل کم‌تحرک و گاه طاقت‌فرسایی رغبت ندارند. اما این شغل برای من بسیار جذاب و رضایت‌بخش است و در گذر زمان، جذاب‌تر و رضایت‌بخش‌تر نیز می‌شود، زیرا هر چه می‌گذرد، من نیز در کمک به بیمارانم برای داشتن زندگی آرام، رضایت‌آمیز و چه بسا لذت‌بخش، ماهرتر می‌شوم.

اما تغییرات شخصیتی با جادو و به ناگهان محقق نمی‌شوند. کار روان‌درمانی بسیار دشوار و نفس‌گیر است. بسیاری از همکاران من از فشارهای کاری زیاد رنج می‌برند و از نفس افتاده‌اند و کم نیستند آنها که از

اینکه هرگز توفیقی در حرفه خود نداشته‌اند، شکایت داشته باشند. بعضی پس از دهه‌ها فعالیت، از آنجا که هرگز به اهداف و آرزوهایشان دست نیافتند، با یأس و دلزدگی عمیق دست از کار می‌کشند.

سال‌های اخیر، سال‌های ناکامی روان‌درمانگران بوده‌اند و اگر نه سبب وحشت، که سبب رنجش و دلخوری روان‌درمانگران شده‌اند. بازار حرفه‌ای بسیار شلوغ شده است و هرچه می‌گذرد، همکاران ما برای گذران زندگی خود با مشکلات بیشتری روبرو می‌شوند.

با در نظر داشتن این چالش‌ها، چگونه می‌توان حرفه‌ای غنی و شغلی رضایت‌بخش در حیطه روان‌درمانی فراهم آورد؟ چگونه می‌توانیم ساختار امنی ایجاد کنیم؟ چگونه می‌توانیم مهارت‌ها، ظرفیت‌ها و هوشمندی خود را پرورش دهیم؟ چگونه می‌توانیم بر بازاری‌هایی که خلاقیت‌مان را به بند کشیده‌اند، فائق بیاییم؟ چگونه می‌توانیم از چنین کار دردناکی، شادی عمیق و اصیلی حاصل کنیم؟

بیش از ربع قرن پیش از این، دکتر نینا کلتارت^۱ (۱۹۹۳)، روان‌کاو سرشناس بریتانیایی، کتابی با عنوان *چگونه در مقام درمانگر زنده بمانیم* به رشته تحریر در آورد که به‌طور قطع، بر ذهن بسیار از همکاران جوان‌تر، از جمله خود من تأثیر شگرفی گذاشت. این موضوع - یعنی زنده ماندن - چنان در ذهن روان‌درمانگران رخنه کرده که در سال ۲۰۱۵، انجمن روان‌کاوی بریتانیا، با همکاری انجمن روان‌درمانگران کودک، گردهمایی یک روزه‌ای با عنوان «حیات روان‌درمانگر - چگونه زنده بمانیم!» ترتیب داد آن هم مجهز به یک علامت تعجب.

هر چند هیچ‌چیز مهم‌تر از زنده ماندن نیست، اما ما روان‌درمانگران نه

۱. نینا کلتارت (۱۹۹۷-۱۹۲۷): روان‌کاو و نویسنده بریتانیایی. او با اوا رزنفلد تحلیل شد و بعدها از آموزگاران کریستفر بلّاس شد. کلتارت نوشته‌های بسیاری در حوزه‌های مختلف روان‌کاوی، از جمله در قربات روان‌کاوی و سنت بودیسم دارد.

تنها باید زنده بمانیم، بلکه می‌بایست رشد نیز بکنیم تا از کارمان، حقیقتاً رضایت داشته باشیم. با این کار، نه تنها آرامش، رضایتمندی و معنا را به خودمان و خانواده‌هایمان ارزانی داشته‌ایم، بلکه بیش از هر چیز، بدل به الگوهای امیدوارکننده و الهام‌بخش برای بیمارانمان می‌شویم که نوع بودنمان را موشکافانه مورد مذاقه و بررسی قرار می‌دهند.

از این رو علی‌رغم آنکه نینا کلتارت به ما کمک کرد تا در این شغل پر مخاطره و پر چالش زنده بمانیم، امیدوارم آرزوی بررسی راه‌های اینکه چگونه درمانگرانی شکوفا باشیم، به قوت خود در دلمان باقی باشد.

در صفحاتی که از پی می‌آیند، تصویر صادقانه‌ای از زندگی روان‌درمانگر، از گهواره تا گور، عرضه خواهیم کرد و امیدوارم این نکات عیان و بی‌پرده، برای درمانگران بالینی در تمام مراحل رشد حرفه‌ای قابل استفاده باشند. طبیعتاً درک می‌کنم که این مشاهده‌ها و پیشنهادها، بیش از هر چیز، برآمده از تجربه‌های من و همکاران و دانشجویان نزدیک من خواهند بود. مسلم است که جز اینها، راه‌های بسیار زیادی برای شکوفایی و بالندگی وجود دارد. اما این کتاب، برای فعالان حقیقتاً علاقمند، حاوی راهنمایی‌ها و اشاراتی است که نشان می‌دهند چگونه می‌توان از هر حیث، به رشد حداکثری و نه رشد حداقلی دست یافت.

بخش اول

ساختن پایگاه امن

فصل اول: شور شریف غامض

فصل دوم: ارزیابی سلامت روان خود

فصل سوم: تزویج کتابخانه

فصل چهارم: لذات و مصائب یادگیری

فصل پنجم: دوستی با استادان برجسته

فصل اول

شور شریف غامض

دهان شویه ذهن

من در چهل سال اخیر، زندگی بسیاری را نجات داده‌ام.

شک دارم افراد در معرض خطری که نجات داده‌ام، از حیث تعداد، به اندازه نجات‌یافتگان به دست نجات‌غریق‌ها یا آتش‌نشان‌ها یا جراحان قلب و عروق باشد که هر روز هفته، از چندین مرگ محتمل جلوگیری می‌کنند. اما قدر مسلم، سهم خود را ادا کرده‌ام و بیمارانم را از خودکشی یا باده‌گساری تا سرحد مرگ یا پرداختن به ورزش‌های بسیار خطرناک یا رفتارهای جنسی مخاطره‌آمیز باز داشته‌ام.

مدتی پیش، جوانی هفده ساله به نام «مصطفی» که قصد خودکشی با سوء‌مصرف قرص آسپرین داشت، با هراس بسیار، برای مشاوره نزد من آمد. توضیح داد که راز دهشتناکی در دل دارد. این نوجوان بسیار دلنشین و مهربان به نظر می‌رسید و آنطور که از رفتار و حالاتش بر می‌آمد، به نظر بسیار بعید بود که مرتکب قتل، آتش‌افروزی یا تجاوز به عنف شده باشد. دست آخر مصطفی اعتراف کرد که در مدرسه، یک پسر هفده ساله دیگر را بوسیده است و هر چند از این اتفاق لذت برده است، می‌داند که تا ابد در جهنم به سر خواهد برد.