“Diplomla psixoloq olmur, bu insanın ruhunda olmalıdır”

FƏRQANƏ MEHMANQIZI: “UŞAQLARDAN ÇOX, ONLARIN VALİDEYNLƏRİ İLƏ İŞLƏMƏK ÇƏTİNDİR”

“UŞAQLIQDAN həkim olmaq istəyirdim, lakin atam icazə vermədi. Əslində psixologiya da həkimliyə bənzəyir, insanların ruhunu müalicə edir. Ona görə də psixoloq olmaq qərarına gəldim. Amma bu qərarı verərkən narazı qalanlar oldu, “dəli həkimi”, “acından öləcəksən, heç bir işi bacarmayacaqsan” - kimi fikirlər səsləndirildi. Necə deyərlər, gözüm dönmüşdü, ancaq insanları müalicə edib sağaltmaq düşüncəsində idim, sanki belə bir öhdəliyim var idi”. Həmsöhbətim deyir ki, bütün narazılıqlara baxmayaraq öz istəyini həyata keçirib və bu gün artıq sayılıb-seçilən psixoloqlardan biridir. “Üç nöqtə” qəzetinin qonağı psixoloq Fərqanə Memanqızıdır.

- Əvvəllər psixoloq yanına gedənə “dəli” deyirdilər. Artıq bu yanaşma aradan götürülüb.

- Bəli, əvvəllər bu sahədə vəziyyət ürəkaçan deyildi. Bizim təhsil aldığımız dövr, keçid dövrü idi. Çünki psixologiya elmi daha geniş mənada Azərbaycana yenicə ayaq açırdı. Az da olsa bu gün psixoloq yanına gedənə “dəli” kimi baxanlar var. Qadın uşaqları ilə bizim yanımıza gəlir, amma onun həyat yoldaşı düşünür ki, psixoloqa gedənlər dəlidir və ər özü ailə terapiyasına gəlmir. Əvvəlkinə baxanda az olsa da, bu cür düşünənlər hələ də var.

- Psixologiya ixtisasını seçməyiniz nə ilə bağlı idi?

- Uşaqlıqdan həkim olmaq istəyirdim, lakin atam icazə vermədi. Əslində psixoloq da həkim kimi insanların sağlamlığına öz töhvəsini verir, onların ruhunu müalicə edir. Ona görə də psixoloq olmaq qərarına gəldim. Amma bu qərarı verərkən narazı qalanlar oldu. “Dəli həkimi”, “acından öləcəksən, heç bir işi bacarmayacaqsan” - kimi fikirlər səsləndirildi. O anda valideynlərimin və ətrafımdakı yaxınlarımın məsələyə hansı prizmadan baxdıqlarını bu gün çox yaxşı anlayıram. Çünki o dövrdə insanlarıb baxışları, dünyagörüşü fərqli idi. Amma heç kimi dinləmədim, insanları müalicə edib sağaltmaq düşüncəsində idim, sanki belə bir öhdəliyim vardı. Valideynlərim qızlarının müəllimə olmasını istəyirdilər. Bu peşənin daha yaxşı və qıza yaraşan olduğunu düşünürdülər. Amma mən qəti şəkildə müəllim olmaq istəmirdim, çünki artıq öz yolumu seçmişdim.

- Bu gün psixoloqlara müraciət edənlərin sayı çoxalıb. Sizcə bu artımın səbəbi nədir?

- Ümumiyyətlə, bu gün istər uşaq, istərsə də böyük psixoloquna güvən artıb. Çünki insanların doğrudan da dəyişilməyə, öz üzərində işləməyə ehtiyacı var. Kor-korana yaşamağın gərginliyini hiss edirlər. Əgər uşaqda problem varsa, bu o deməkdir ki, böyükdə də var. Bu, faktdır. Uşağını psixoloqa aparan valideynlər bunu inkar etsələr də, mütləq psixoloqa müraciət etməlidirlər. Çünki özləri psixoloqa getməsələr, övladlarına olan davranışlarını və həyata baxışlarını dəyişməyəcəklər. Həyat duruşlarını dəyişsələr ətrafındakılar da ona qarşı dəyişəcək.

- Psixoloqların da sayında artım var. Bu ixtisas üzrə təhsil aıan hər kəs özünə “psixoloq” deyir. Bəs əsl psixoloq necə olmalıdır?

- Neçə illərdir, bu peşə üzrə ixtisaslaşmışam. Düşünürəm ki, təcrübəm bu barədə danışmağa imkan verir. Diplomla psixoloq olmur, psixoloq doğulmalısan. Diplomun vacibliyi var. Bu, bir üstünlükdür və terapiyalarda kömək edir. Ümumiyyətlə, bu gün kimi danışdırırsan özünə psixoloq deyir. Psixoloq insan tanımaqla bitmir. Oturub söhbətlə adam sakitləşdirmirik. Bu güzəran psixologiyasıdır. Bunu çöldə adi skamyada oturan qadınlar da bacarır. Əsas olan insanın xarakterinin, həyata baxışının üzərində işləməkdir. Bu gün əsəbiləşdi, gəlib söhbət edib getdi- belə olmamalıdır. İşimiz göründüyündən də çox çətindir. Söhbəti elə-belə etmirik. Protokol əsasında danışırıq, hər sualımızın, hər kəliməmizin öz mənası, səbəbi var. Amma qarşı tərəf bunu bilmir. İnsanların psixologiyası müxtəlif olduğu üçün psixoloq o qədər hazırcavab və hər an işləyən saat kimi olmalıdır. Pasiyentinin hər an nə edəcəyini bilməlidir. Pasiyent hər nə desə də, psixoloq elə reaksiya verməlidir ki, o, “Mənim nə qədər problemim var, nə gündəyəm” kimi fikirləşməsin.

- Təəssüf ki, bir neçə ay kursa, seminara qatılaraq sertifikat alıb fəaliyyət göstərənlər də var.

- Psixoloqda psixoloq ruhu olmalıdır, elm mütləq lazımdır. Amma üç aylıq sertifikat almaqla bu işin dərinliklərinə varmaq mümkün deyil. Psixoloqluq kitabları oxuduqca, araşdırmalar apardıqca, onun öz xasiyyətində də dəyişiklik baş verir. Və artıq hadisələr səni dəhşətə salmır, heç nə səni təəccübləndirmir. İlk vaxtlar bəzi inciklikləк olur, qəlbin qırılır, reallıq sanki səni həyatdan soyudur. Bəzi insanların ciddi problemlərinin olması psixoloqa pis təsir edir. Dənizin dərinliklərinə girdikcə soyuq qaranlıq doğrudan da insanı üşüdür. Sonradan anlayırsan ki, həyat və həqiqət budur, hər şey göründüyü kimi deyil. Bunu anlayana qədər psixoloq çox böyük sarsıntılardan keçir.

Normalda insanlar gün ərzində sosial şəbəkələrdə çoxsayda xoşagəlməz xəbərlərlə rastlaşırlar və bu onlara təsir edir. Bəli, biz bu hadisələri canlı insanların özləri ilə yaşayırıq - haqlı və nahaq. Bəzən danışan pasiyent haqsız olur, amma bunu ona birbaşa demək olmaz. Psixoloq söhbəti elə bir duruma gətirməlidir ki, pasiyent ədalətsizliyini özü görməli və dərk etməlidir. Psixoloq pasiyentin baxışını elə dəyişməli, üçüncü pəncərəni onun üçün elə açmalıdır ki, o pəncərəni özü tapsın. Hər zaman deyirəm ki, psixoloqun məsləhət verməyə ixtiyarı yoxdur. Bunu çox adam başa düşmür. Psixoloq hadisəyə, insanın özünə olan baxışına yeni pəncərə açır. Əgər insanın dünənə qədər iki variantı vardısa, psixoloqdan sonra dörd variantı olur. Daha ağlı sakit, baxışı müxtəlif şəkildə o variantlardan daha düzgün olanına üstünlük verir.

- Ailəniz işinizlə bağlı sizə dəstək göstərirmi?

- Bu ixtisası seçəndə heç bir dəstək görmədim, məni psixoloji cəhətdən geri salırdılar. Bu gün mənimlə necə qürur duyduqlarını görəndə daha güclü oluram və haqlı olduğuma əmin oluram. Və bu peşəni seçməklə düzgün qərar verdiyimi anlayıram. İşimi həqiqətən çox sevirəm. İnsanlarla işləmək mənə xoşdur. Qəbuluma gələn pasiyentin psixoloji durumu ilə, yardım aldıqdan sonrakı psixoloji durumunu müqayisə etdikdə rahatlıq tapıram. Çünki müsbətə doğru dəyişikliyi görmək işimə olan sevgimi və marağımı daha da artırır. Daha da əmin oluram ki, insan özü dəyişəndə ətraf da ona qarşı dəyişir.

- Bu gün ən çox hansı problemlərlə sizə müraciət edirlər?

- Şəxsiyyətin özündə problemlər, özgüvənsizlik, çatışmazlıq, ətrafa qarşı aqressiya var. Bu gün insanlar ailədə və işdə olan problemlərlə bağlı bizə müraciət edəndə, ilk öncə şəxsiyyətin üzərində işləyirik. Şəxsiyyətin daxilində olan problemləri həll etmədən pasiyenti cəmiyyətə ata bilmərik. Təsəvvür edin, soyuducudan pis qoxu gəlir. Bunu təmizləmək üçün təbii ki bütün ərzaqları çıxarırıq, hamısına bir-bir baxırıq, təmizləyib yerinə qoyuruq. Pis qoxu verən xarab ərzaqları isə çölə atırıq. Biz də beyinlə bunu edirik. İnsanın psixikası, ruhu ilə işləmək doğrudan da çox çətindir. Psixoloq ona görə vicdanlı olmalıdır. Bəzi psixoloqlar maddiyyata görə, pasiyenti özündən asılı hala salır və həmin pasiyent illərlə onun yanına gəlib-gedir, hətta səyahətə gedəcəyi yeri belə psixoloqla məsləhət edir. Bu asılılığı yaratmaq ədalətsizlikdir.

- Bu gün psixologiya elmi inkişaf edir. Bu sahədə hansı çatışmazlıq var?

- Özünə peşəkar psixoloq deyən şəxs kitab oxumalıdır. Bəzi şəxslər elmə səthi yanaşırlar. Bu gün psixoloqların çatışmayan cəhətlərindən biri “Mən psixoloqam, hər nə istəyirəm deyə bilərəm” - kimi fikirlər səsləndirmələridir. Psixoloqun qarşı tərəfə aqressiyası olmamalıdır. Bu gün efirlərə baxıram, bəzi psixoloqları verilişə dəvət edib, fikirlərini öyrənmək istəyirlər, amma psixoloq məsələyə şəxsi münasibət bildirir. Psixoloq əzilən tərəfə aqressiyasını göstərməməli, obyektiv olmalıdır. Psixoloqun ittiham etməyə ixtiyarı yoxdur. Hər iki tərəfin psixoloji durumunu danışmalı, hadisənin mənfi və müsbət tərəfini açmalıdır. Bu sahədə çatışmayan cəhətlərdən biri də, insanların məlumatsız olduğu psixoloq haqqında “Bu, pis psixoloqdur” – ifadəsini işlətmələridir. Hansısa psixoloqun pis, yaxud yaxşı olduğunu bilmək üçün onun yanına getməli və saytlarda olan fikirlərini oxuduqdan sonra qərar verməlidir. Psixoloqun standart fikri olmamalıdır, istedadından dolayı özünəməxsus baxış bucağı olmalıdır.

- Uşaqlarla işləməyin çətinlikləri nələrdir?

- Fikrimcə, uşaqlardan çox, onların valideynləri ilə işləmək çətindir. Uşaqlardan aldığımız müsbət enerji çox gözəldir. Valideynlərin bəziləri psixoloqu başa düşmür, ona övladı haqqında deyilən nöqsanları qəbul etmir. Çünki özünün günahkar olduğunu bilir. Dəfələrlə rastlaşmışam ki, uşağın durumunu valideynə deyirsən, evə gedəndə uşağı döyür ki, sən niyə belə edirsən ki, psixoloq mənə bu sözü deyir. Bu valideyn özü psixoloqa getməlidir.

Könül Oruc