

مشاوره نظریه ها و کاربردها، جرج و کریستیانی، تلخیص فصل هفتم

سید ابوالفضل ایرانی

www.1note.blog.ir

رابطه‌ای که در مشاوره و روان‌درمانگری بین مشاور و مراجع ایجاد می‌شود اساس فرایند درمانگری است. در این فصل ما کیفیات و خصوصیات رابطه یاریگرانه را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

مروری بر رابطه یاریگرانه

تعریف: پپینسکی و پپینسکی رابطه یاریگرانه را به عنوان سازه‌ای فرضی جهت تعیین خصوصیات استنباطی تعاملی قابل مشاهده بین دو نفر تعریف کرده‌اند.

از مجموع تعاریف در میابیم که رابطه یاریگرانه فرایندی یکتا و پویاست که در آن فردی به دیگری کمک می‌کند تا منابع و توان درونی اش را برای رشد در جهت مثبت و به فعلیت در آوردن توان بالقوه فردی به منظور دستیابی به زندگی با مفهوم به کارگیرد.

تعریف بالا شامل رابطه پدر و مادر و . . . نیز می‌شود اما رابطه یاریگرانه مشاور و راجع به دلایل زیر منحصر به فرد است:

مهربانی و عطوفت:

جدی بودن:

رشد و تغییر:

محرمانه بودن:

حمایت:

صداقت:

ارزش درمانگری

خصوصیات فوق ارزش درمانگری را توضیح نمی‌دهد.

عوامل موثر در رابطه عبارت است:

۱. رابطه ایجاد شده بین مراجع و مشاور جهان کوچکی از دنیای وسیع مراجع است که الگوی ارتباطی او با دیگران را منعکس می کند این ارتباط مشاور را قادر می سازد تا روش ارتباط بین فردی مراجع را مشاهده کند و وسیله ای برای تغییر الگوی ارتباطی غیر موثر فراهم کند
۲. عامل دیگر، ایجاد جو درمانگرانه براساس اعتماد و پذیرش و نیز شرایط اساسی اصالت و تفاهم همدلانه، نگرش مثبت و صراحت بیان است.

جو درمانگری

۱. اعتماد

پیش نیاز ایجاد جو درمانگری اعتماد است. اگر مراجعان که معمولاً هنگام ورود به مشاوره مضطرب است، در قدم های اولیه مشاوره، مشاور را فردی قابل اعتماد بیابد، به طور فزاینده ای در زمینه های هیجانی خطر می کند و افکار و احساسات و... را که گاه آنها را انکار می کنند، مطرح می کنند.

۲. پذیرش

مشاور مشکلات مراجع را بدون اینکه قضاوتی در مورد او و ارزش های فردی اش بکند، می پذیرد و او را به عنوان یک انسان درمی یابد. نگرش پذیرنده مشاور نسبت به مراجع در رابطه یاریگرانه، مراجع را در پذیرفتن جنبه های از خود که قبلاً آن ها را انکار می کرده، توانا می کند.

۳. موانع ارتباطی

۱. نصیحت کردن

برخی مشاوران مبتدی تمایل دارند از طریق نصیحت کردن به مراجعان خود کمک کنند. آنان راهنمایی مراجع به مسیر درست را وظیفه خود می دانند. بسیاری از مراجعان خواهان شنیدن نصیحت های مشاوران هستند اما این امر موجب می شود مسئولیت انتخاب های مراجع به عهده مشاور قرار داده شود. نصیحت کردن به مراجع فقط وابستگی مراجع را بیشتر می کند.

۲. ارائه راه حل:

در مورد مشاورانی که راه حل به مراجع ارائه می کنند مشکلاتی وجود دارد. ممکن است مراجع در جلسه اول مساله اصلی که بخاطر آن به مشاور رجوع کرده را نگوید.

اگر تصور مشاور این است که برای هر مشکلی راه حلی دارد، دیدی غیر واقعی دارد. این رویکرد حل مسائل، پیچیدگی های زندگی را به مشکلات ساده دارای راه حل تقلیل می دهد. علاوه بر اینکه عجله در ارائه راه حل احساسی از عدم اعتماد به مراجع را در او بوجود می آورد.

۳. موعظه کردن و دادن درس های اخلاقی

موعظه کردن و درس اخلاق دادن به مراجع در واقع ارزشیابی رفتار اوست. این رفتار اعلام می دارد مراجع چه بکند و چه نکند. این گونه پاسخ دادن که گناهکار بودن را در مراجع بر می انگیزد، مستلزم قضاوت ارزشی است ، و سعی دارد مراجع را در مسیر نظام ارزشی مشاور تغییر دهد . این مشاوران در شناختن دنیای مراجع از دید او تلاشی به خرج نمی دهند. مثال:

تو نباید از پدرت متنفر باشی

تو نباید با همسرت این طور گفت و گو کنی

۴. تحلیل و تشخیص

وقتی مشاور به تحلیل و تشخیص یک جانبه مشکلات بر می آید مبنای یک ارتباط غیر مؤثر و ناپذیرفتنی را فراهم کرده است زیرا مشاور از دید و نمایی بیرونی به رفتارهای سازش نیافته نگاه می کند و تلاش می کند آنها را در چارچوبی بالینی قرار دهد:

"به نظر می رسد مشکل اصلی تو عقده حقارتی است که تو را از اعتماد به دیگران باز می دارد"

۵. قضاوت یا انتقاد کردن

هر گاه مشاوره پاسخ مراجع را مورد قضاوت و انتقاد قرار دهد، مراجع خود را کنار می کشد و احساسات و اطلاعات لازم را ارائه نمی دهد.

۶. تایید و موافقت ، ارائه ارزش یابی های مثبت

گاهی اوقات دشوار است که تاثیرات منفی تایید و موافقت و ارائه ارزش یابی مثبت را بر مراجع، نشان دهیم. مناسب است مشاور گهگاهی به رشد و تغییرات رفتاری مراجع با علاقه ای صادقانه پاسخ دهد. اما باید پاسخ به ظاهر مثبت مشاور، از تلاشی مصنوعی برای واداشتن مراجع به حالتی بهتر، انکار مشکل مراجع و ... حکایت نکند. مثال: تو آنقدر توانمند هستی که من مطمئن هستم هفته آینده را بدون مشکل سپری خواهی کرد.

۷. اطمینان دهی دوباره

وقتی مشاور بر پیشنهادات خود برای مشکل پیش آمده اصرار بورزد ، در حقیقت مراجع را به یک صبوری بی نتیجه سوق داده است. این عمل تعامل مشاور و مراجع را متوقف می سازد و مراجع در مورد ترس ها و احساسات و ... صحبت نخواهد کرد. این برخورد تلویحاً به مراجع می گوید که

احساسات تو معتبر نیست.

تو نباید چنین فکری داشته باشی.

مهم تصویری است که در قبال تو وجود دارد.

خصوصیات رابطه مشاوره ای مؤثر

ابعاد اصلی مشاوره موثر

در فصل یک گفته شد که خصوصیات مشاور در نتیجه مشاوره تاثیر دارد. برخی از محققان سعی کرده اند فهرستی از صفاتی که خصوصیات مشاوران موثر را تشریح می کند، ارائه دهند. این فهرست شامل: **همدلی با مراجع، خلوص، گرمی، خودانگیختگی، تفاهم، صبر، دوستی، آرامش و ثبات**، می باشد.

یک مشاور موثر

۱. متظاهر یا دارای حالت تدافعی نیست. و در ارتباط درمانگری به صورت فردی اصیل و صادق عمل می کند
 ۲. می تواند با پذیرش مراجع، احترام، صمیمیت غیرمالکانه، محیطی غیر تهدیدآمیز و مطمئن ایجاد کند
 ۳. توان درک و فهم دارد و از حالت های لحظه ای مراجع درک همدلانه درست و سطح بالایی دارد.
- خصوصیات همدلی اصالت و صمیمیت غیرمالکانه در رابطه یاریگرانه توسط روانشناسان رفتارگرا و پدیدارشناس مورد تاکید قرار گرفته است.

۴. اصالت یا هم خوانی

شاید مهمترین عنصر در ایجاد جو درمانگری اصالت یا هم خوانی باشد. هم خوانی یا سنخیت به توان مشاوران در اینکه خودشان باشند بدون اینکه به ارائه وجهه حرفه ای احتیاجی داشته باشند، اشاره دارد. مشاوران به خود نقاب نمی زنند و نقش بازی نمی کنند. آنان خود واقعی را نشان می دهند زیرا که به احساسات خود در هر زمان حساسیت آگاهانه ای دارند. پاسخ های کلامی و غیر کلامی آنها هماهنگ است. مشاور با ابراز واکنش های خود به مراجع در همان زمانی که روی می دهند، فاصله را در رابطه خود با مراجع کاهش می دهد.

۵. درک همدلانه

مشاور به گونه به احساسات و تجربه مراجع پاسخ دهد که گویی به خود او تعلق دارد. همدلی عبارت است از توان وفق دادن خود با چارچوب دآوری درونی مراجع به طوری که مشاور دنیای شخصی و معانی مراجع را درک کند و بتواند آن را با او درمیان بگذارد. این فرایند **هماندسازی آزمایشی** نامیده می شود.

در رابطه همدلانه، حساسیت و دریافت وجود دارد. حساسیت مهارتی عاطفی به معنی افزایش آگاهی از دیگری است. دریافت که به توانایی درک دیگری اشاره دارد، مهارتی شناختی است که مشاور را به شناخت احساسات مراجع رهنمون می کند. ترکیب این دو مهارت بین فردی، پاسخ همدلانه پیشرفته را ایجاد می کند. فهم همدلانه به درمانگر اجازه شنیدن و پاسخ بدون قضاوت به احساسات مراجع، را می دهد.

وارد شدن کامل به دنیای دیگران برای مشاور این خطر را در پی دارد که ممکن است او نیز دنیا را به شکل دنیای دیگری ببیند و خود را تغییر دهد.

۶. پذیرش و احترام بدون قید و شرط

پذیرش و احترام بدون قید و شرط برای فرایند مشاوره پایه و اساس محسوب می شود و معمولاً مشاوران در حال آموزش به این فکر می اندازد که آیا آنها باید هرکسی را که برای مشاوره اقدام می کند، دوست داشته باشند؟ مشاورانی که نمی توانند این کار را در مورد مراجعی انجام دهند باید مراجع خود را به دیگر مشاوران ارجاع دهند. درمانگری که به افکار مراجع احترام نمی گذارد، نمی تواند با زندگی، احساسات، و رفتار مراجع سهیم شود در حالیکه ممکن است در فرایند مشاوره به آن نیاز باشد.

صمیمیت می تواند به صورت کلامی و غیر کلامی باشد. گفتن جملات و اصطلاحاتی از قبیل: **من تو را دوست دارم، من دلواپس تو هستم** از ابزارهای کلامی هستند. نشان دادن احترام از طریق تماس چشمی، لحن صدا، حالت صورت، وضعیت بدن و . . . انجام می گیرد.

۷. عینی و مشخص بودن حالات

عینی بودن بر ابراز احساسات و تجارب خاص به شیوه ای روان، مستقیم، و کامل و بدون در نظر گرفتن محتوی هیجانی آنها دلالت می کند. عملکرد این بعد به این شرح است:

عینی بودن:

۱. این اطمینان را می دهد که پاسخ مشاور به احساسات و تجارب مراجع نزدیک است
۲. به درک بهتر از مراجع می انجامد
۳. مراجع را وا می دارد تا به صورت خاص با حوزه های دارای مشکل و کشمکش های هیجانی خود برخورد کند

مراجعان اغلب نمی توانند احساسات خود را به صورت عینی بیان کنند و این وظیفه مشاور است که به مراجع در مواجهه با احساساتش کمک کند. مشاور این کار را با پاسخ دادن به عاطفه مراجع و محرک زیربنایی احساس او انجام می دهد.

پایان فصل ۷

اللهم صل علی محمد و آل محمد