

درمان گروهی

فرصتی برای خودشناسی در آینه دیگران



تأثیر درمان گروهی بر شخصیت افراد

زهرا شاهسواری، کارشناس ارشد مشاوره خانواده
علی صلاحی، دانشجوی دانشگاه شهید بهشتی

کلیدواژه‌ها: مشاوره، درمان گروهی، تبادل نوازش، ارتباط صمیمانه

مقدمه

بسیاری از مشکلات افراد ریشه در تعاملات ناکارآمد و روابط انسانی نامناسب دارند. انسان موجودی است اجتماعی که همواره در اجتماع به دنیا می‌آید، زیست می‌کند، رشد و تکامل می‌یابد و در نهایت متمدن می‌شود. **سالیوان** معتقد بود: افراد شخصیت خود را در بستر اجتماعی پرورش می‌دهند. او باور داشت که: انسان‌ها بدون افراد دیگر هیچ شخصیتی نخواهند داشت. تأکید داشت: آگاهی از شخصیت انسان‌ها را فقط می‌توان از طریق بررسی روابط میان‌فردی به دست آورد. لذا انسان در گروه است که می‌تواند در سطح بهینه‌تر و دقیق‌تری خود را بیابد و جایگاه خود را در رابطه با دیگران تشخیص دهد. در گروه از آنچه ناخواسته در کودکی و تحت روابط خانوادگی، نوع تربیت و شخصیت والدین و دیگران مهم زندگی بر او حادث شده یا خود او را مورد آسیب و حمله قرار داده است، آگاهی می‌یابد. در سایه این آگاهی و بینش و به‌کارگیری روند درمان، در ارتباطات کنونی خود بهبود می‌یابد و موانع رشد و پویایی خود را شناسایی می‌کند.

ادبیات و بیان مسئله

بدیهی است مادامی که افراد در گوشه‌های انزوا گزین‌اند و در سایه قطع ارتباط صحیح و بالغانه با دیگران و فرض خود به‌عنوان قربانی شرایط و موقعیت‌ها، و اینکه کوچک‌ترین اراده و نقشی در تغییر و بهبود زندگی خود ندارند (چراکه در این شرایط نوعی امنیت بیمارگون را تجربه می‌کند)، زندگی خود را سپری کنند، نه تنها گامی برای حل مسئله خود بر نمی‌دارند، بلکه شخصیتشان دچار رکود و رخوت می‌شود. به علاوه ممکن است برای اطرافیان و نزدیکان خود نیز بسیار آسیب‌زننده و مخرب باشند و چه بسا فرزندان بیمار تربیت کنند که

هریک خود منشأ آسیب خواهند بود.

برخی از رویکردهای درمانی، مانند «تحلیل تبدالی» و یا «گشتالت درمانی»، ترجیح می‌دهند که درمان فردی در موقعیت گروهی صورت گیرد؛ چراکه معتقدند چون شخصیت فرد در گروه و در ارتباط با دیگران شکل می‌گیرد، لذا درمان هم باید در گروه و در تعامل و تبادلات گروهی صورت گیرد تا مؤثرتر و مناسب‌تر باشد و بهتر جواب دهد. گرچه آسیب روانی معمولاً از نظر ماهیت درون فردی است، لیکن همیشه به‌صورت میان‌فردی ابراز می‌شود.

در روش تحلیل تبدالی، برای اینکه تعارض‌های درون‌روانی قطعاً به‌صورت میان‌فردی آشکار می‌شوند، از روش گروهی استفاده می‌شود. هویت فرد در گروه و در تعامل و ارتباط با دیگران شکل می‌گیرد و آنچه کیفیت زندگی و میزان رشد و پویایی شخصیت فرد را بیان می‌کند، ارتباط صحیح و هم‌زمان وی با خودش، دیگران و دنیاست. «شخصیت را هرگز نمی‌توان از مجموعه روابطی میان‌فردی که فرد در آن زندگی می‌کند و در آن موجودیت دارد، جدا کرد». پس جای شک و شبهه‌ای نمی‌ماند که در درمان افراد هم، چه بسا موقعیت گروهی می‌تواند بسیار مؤثرتر باشد. مشاوره و درمان گروهی، در انواع متفاوت آن، می‌تواند به افراد دارای انواع مشکلات و نگرانی‌ها کمک کند. هدف گروه‌های مشاوره که گاهی «گروه‌های حل مسائل میان‌فردی»^۱ نیز نامیده می‌شوند، این است که به افراد گروه کمک شود بر موانع معمولی اما دشوار غلبه کنند و در حل مشکلات میان‌فردی مسلط شوند. علاوه بر آن تلاش می‌شود اعضای گروه توانایی‌های فعلی خود را در حل مسائل تقویت کنند تا در آینده بتوانند از آن‌ها بهره‌مند شوند. در گروه‌های مشاوره، به مسائلی مثل مشکلات رشدی، اجتماعی، شخصی، تحصیلی و شغلی نیز پرداخته می‌شود؛ البته به‌شرط آنکه خیلی شدید نباشند. مشاوره گروهی در تلاش برای تعدیل و تغییر طرز تفکر و رفتارهای افراد به‌طور مستقیم است. مشاوره گروهی تقویت‌کننده رشد و معطوف به پیشگیری و درمان است. چراکه در گروه، اعضا مسائل زندگی خود را بدون آثار و خیم شخصیتی باز می‌کنند و گروه به اعضا تحرک و انگیزه مبادرت به تغییراتی را می‌دهد که بیش از همه به صلاح آن‌هاست.

گروه برای کسانی درمانی است که گرفتار مارپیچ «رفتار خودشکن»^۲ شده‌اند و نمی‌توانند بدون مداخله، این مارپیچ را معکوس کنند. گروه‌های روان‌درمانی که گاهی «گروه‌های بازسازی شخصیت»^۳ نامیده می‌شوند، بر آن‌اند که به تک‌تک اعضای گروه کمک کنند تا مشکلات روانی خود را برطرف سازند. چون عمق و دامنه ناراحتی‌های روانی چشمگیر است، به تک‌تک افراد کمک می‌شود تا ابعاد عمده شخصیت خود را بازسازی کنند. گاهی بین مشاوره گروهی و روان‌درمانی گروهی هم‌پوشی دیده می‌شود، اما تأکید بر بازسازی عمده ابعاد شخصیت، این دو رویکرد را معمولاً از یکدیگر متمایز می‌کند. البته آنچه در این مقاله می‌آید می‌تواند به‌طور کلی نتیجه هر نوع درمان گروهی باشد. تشکیل گروه یعنی قرار است چند نفر با کمترین میزان بازی و با بیشترین



رشد سالم انسان به
توانایی فرد در برقراری روابط
صمیمانه با فردی دیگر وابسته است.
در رابطه صمیمانه، ما خودمان را بدون
بازی، با بیان احساسات اصیل، و نیازها
و خواسته‌های اصلی، بدون سانسور
ابراز می‌کنیم

دریافت نکنند، شاید به دنبال کسب آن از روش‌ها و رفتارهای منفی برآید و چه‌بسا همین تلاش‌های مثبت و منفی برای کسب نوازش، شخصیت او و نوع عملکرد کنونی‌اش را شکل داده است. لذا در گروه که نوعی اجتماع کوچک است و ارتباط صمیمانه و امن در آن حکم فرماست، افراد فرصت می‌یابند از نوازش‌های منفی خود آگاه شوند و تأثیرات آن را روی رفتار خود بفهمند و شرایط مناسب برای کسب نوازش‌های مثبت نیز برای آن‌ها فراهم آید. همین تبادل نوازش‌ها سبب رشد و پویایی آن‌ها می‌شود.

در گروه، اطلاعات به‌صورت وسیع‌تری ردوبدل می‌شوند؛ چراکه تعداد افراد بیشتر است و درعین‌حال گروه تجربه روابط اجتماعی است. مگر نه اینکه ما حالمان ناخوب است، چراکه در روابط اجتماعی مان دچار بازی نقش شده‌ایم و در خانواده دچار مشکل بوده‌ایم و هستیم؟ اکنون گروه هم نوعی خانواده است. به‌علاوه گروه‌درمانی روش‌هایی برای درمان دارد و رهبر گروه آن‌ها را به کار می‌گیرد تا اعضا به سمت تغییر و سلامت حرکت کنند. در گروه، افراد شرایط بهتری برای ایفای نقش دارند و بخش‌هایی از خود را که در زندگی انکار کرده‌اند، بازیابی و اصلاح می‌کنند. یا افرادی را که در کودکی به آن‌ها آسیب زده‌اند، با ایفای نقش می‌یابند و مسئله خود را با آن‌ها حل می‌کنند. پس گروه زمینه‌ای فراهم می‌آورد که افراد احساسات سرکوب‌شده خود را تجربه کنند، به یک انسجام شخصیتی برسند و از احساسی که سال‌ها آن‌ها را آزرده است، رها شوند. مشکل بسیاری از افراد این است که احساس تعلق به کسی یا گروهی ندارند، لذا همواره احساس می‌کنند تنها هستند و به خود رها شده‌اند؛ چه در خانواده، چه در محل کار، و یا ... از آنجا که «نیاز به تعلق» و ریشه‌داشتن از نیازهای اساسی انسان است و پس از آن «نیاز به امنیت» در انسان وجود دارد، لذا افراد در گروه در سایه امنیتی که دریافت می‌کنند، می‌توانند احساس تعلق کنند. پس در گروه زمینه‌ای فراهم می‌شود که این نیاز انسان به تعلق - دیده‌شدن - دوست‌داشته‌شدن و داشتن روابط صمیمانه با دیگران به صورت بلاشروط برآورده شود. گروه محیطی است کنترل‌شده، منظم و بدون بازی یا کم‌بازی. خارج از گروه ما رابطه‌ای نداریم. در گروه اعضا این احساس تعلق را در درونشان درک می‌کنند و همین احساس تعلق است که درک‌شدن و درک‌شدگی را نسبت به طرف مقابل در درونشان به وجود می‌آورد. خود این پدیده انسانی رشد و پویایی را به همراه دارد.

میزان اصالت و خودبودن، در مکانی امن که در آن، امنیت برای «کودک درون» آن‌ها فراهم شده است، حمایت از طرف «والد درون» وجود دارد و «بالغ درون» به تحلیل و شناخت می‌پردازد، در کنار هم قرار بگیرند. چنین چیدمان انسانی اصولاً به‌خودی‌خود قبل از اینکه گروه معطوف به هدف، جنسیت، زمان و یا موقعیت‌های خاص خودش باشد، ارزشمند است.

تصور کنید چطور ممکن است افرادی کنار هم قرار بگیرند و با این انگیزش خودآگاه کنار هم بنشینند که قرار است خود خودشان باشند و قرار است که به هم و به خودشان کمک کنند و بگویند، بشنوند و با صداقت آنچه هستند را در گروه بیان کنند. پذیرش بلاشروط افراد در گروه زمینه رشد و بهبود عزت‌نفس آن‌ها را فراهم می‌کند و حتی به بزرگسالان خودشکوفایی تبدیل می‌شوند که دیگر به محبت و پذیرش مستمر دیگران وابسته نیستند. این پدیده‌ای است که نظیر در گروه‌درمانی که در آن، گروه از ۸ تا ۱۲ نفر تشکیل شده است. در گروه‌درمانی افراد کنار هم قرار می‌گیرند و با این در کنارهم‌بودن، به هم کمک می‌کنند که که دنیای پدیداری‌شان، دیگران، دنیایی که در آن هستند و جهان پیرامونی و هستی را درک کنند، این درک متقابل را به هم ارائه دهند و هر چه بیشتر از نظر روانی به هم نزدیک شوند. آن‌وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ چندین اتفاق کلی می‌افتد که این اتفاق‌ها خودبه‌خود فرد را به سوی رشد، پویایی و درمان پیش می‌برند.

یکی از این اتفاق‌ها نوع دوستی است؛ میل به کمک به دیگران. چون اعضا در گروه با هم صمیمی می‌شوند، احساس امنیت افزایش می‌یابد و افراد در سایه احساس امنیت جرئت پیدا می‌کنند که از خودشان صحبت کنند. رشد سالم انسان به توانایی فرد در برقراری روابط صمیمانه با فردی دیگر وابسته است. در رابطه صمیمانه، ما خودمان را بدون بازی، با بیان احساسات اصیل، و نیازها و خواسته‌های اصلی، بدون سانسور ابراز می‌کنیم. این صمیمیت و محبت اعضا با یکدیگر صرفاً در ساعات گروه‌درمانی است و در خارج از آن نباید وجود داشته باشد؛ چراکه رابطه دوگانه‌ای ایجاد می‌کند و مانع حرکت گروه می‌شود. در این ارتباط صمیمانه، بین اعضا میل به کمک به دیگران، نوع دوستی و هم‌دوستی ایجاد می‌شود. از سوی دیگر در گروه، وقتی افراد خودشان را بیان می‌کنند، در واقع خود را در آینه دیگری می‌بینند. بنابراین آنچه ادراک می‌شود، جهان شمول بودن مشکل فرد است. اعضا می‌فهمند،

تنها آنان نیستند که با چنین مشکل یا مشکلاتی درگیرند، بلکه به‌عینه می‌بینند و درک می‌کنند که افراد دیگری هم با مشکلات مشابه آن‌ها وجود دارند. در نتیجه امیدوارتر می‌شوند و از بار هیجانی و دل‌مشغولی و حتی نشخوار ذهنی و وسواس آن‌ها نسبت به مسئله‌ای که دارند کاسته می‌شود. متوجه می‌شوند ما افرادی هستیم که مسئله داریم و از بعضی جهات باهم اشتراک داریم و این نوع انسان است که با توجه به ویژگی‌های شخصیتی‌اش (دارای ویژگی‌های مثبت و منفی بودن) ممکن است مسائلی داشته باشد. همین موضوع سبب می‌شود ما بخواهیم مسئله‌مان را راحت با دیگران به اشتراک بگذاریم و به این ترتیب، افراد احساس نزدیکی بیشتری با یکدیگر خواهند داشت.

یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان در کودکی که منشأ رشد و تکامل و شکل‌گیری پایه‌های بنیادین شخصیت می‌شود، انسان را انسانیت می‌بخشد و به متمم شدن وی می‌انجامد، «تبادل نوازش» (واحدی از شناخته‌شدن) است؛ نوازش‌هایی که ابتدا از والدین و دیگران مهم زندگی دریافت می‌کند. این امر چنان برای کودک حیاتی است که اگر آن را از طریق مثبت



در گروه می‌توانیم یاد بگیریم چطور روابط بین‌فردی مناسبی داشته باشیم. گروه زمینه‌ای فراهم می‌آورد که بتوانیم در عین پذیرش یکدیگر، از هم انتقاد کنیم - مخالفت کنیم و بدانیم چگونه بیان مسئله کنیم - و چطور رنجش‌زدایی کنیم. همه این‌ها مسائل بین‌فردی هستند که در کل زندگی خارج از گروه نیز وجود دارند. گروه زمینه‌ی یادگیری، تمرین، مهارت‌آموزی و ارتباط مؤثر را به‌نوعی برای اعضا فراهم می‌کند. پس گروه از یک‌سو باعث درونداد یادگیری روابط انسانی، و از سوی دیگر، با عملکرد و رفتارمان، باعث برونداد این رفتار خواهد شد. یعنی روابط انسانی و اجتماعی ما را به‌نوعی تنظیم و تأیید می‌کند.

نکات مهم

۱. پیشنهاد می‌شود مشاوران از روش‌های مشاوره و درمان گروهی در مدرسه بیشتر استفاده کنند. هر نوع فعالیت گروهی، درمان و مشاوره و راهنمایی گروهی در مدرسه می‌تواند گامی باشد در رشد و تعالی و پویایی دانش‌آموزان.
۲. فعالیت‌های گروهی در مدرسه «نیاز تعلق» را در دانش‌آموزان پوشش می‌دهند و آن‌ها دل‌بستگی و احساس تعلق بیشتری به مدرسه و کلاس خود خواهند داشت.
۳. در گروه، دانش‌آموزان به احساس نشاط و شادابی بیشتری می‌رسند و قدرت ابراز وجود پیدا می‌کنند.
۴. یاد می‌گیرند که بعداً در تعاملات اجتماعی و در محیط‌های شغلی و خانوادگی، چگونه چالش‌ها و مسائل خود را حل‌وفصل کنند و دیگران را بپذیرند.
۵. صمیمیت و وجود اشتراکات انسانی را درک می‌کنند و می‌کوشند از یکدیگر یاد بگیرند.
۶. دانش‌آموزان در گروه‌هایی که مورد پذیرش قرار گیرند، احساس امنیت می‌کنند، به تفاوت‌ها و اشتراکات فردی پی می‌برند، و می‌آموزند که خود و دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرند.
۷. در گروه یاد می‌گیرند که رمز موفقیت و پویایی در زندگی فردی و اجتماعی داشتن ارتباط صحیح و سالم با خود، دیگران و جهان است و زندگی برای آن‌ها معنادارتر می‌شود.

گروه یک نگاه «وجودگرایانه»^۲ به افراد می‌دهد. فرد در گروه درمی‌یابد، این اوست که مسئول وجود خودش است و این خود اوست که قربانی یا خوش‌بخت، بدبخت یا ناراضی زندگی می‌کند. هیچ‌کس به احساس بدبختی یا خوش‌بختی او اهمیت نمی‌دهد. این اوست که زندگی را در این چند دهه کوتاه تجربه می‌کند، پس خود او مسئول وجود خودش خواهد بود. با همین نگرش وجودگرایانه به این نتیجه و بینش می‌رسد که این اوست که باید برای خودش کاری کند و از گروه به‌عنوان حامی و بستری مناسب و امن، بهترین بهره را برای تحقق خودش ببرد.

در گروه درست است که گاهی به‌واسطه مواجهه‌شدن با خودش و لایه‌های

گروه یک نگاه «وجودگرایانه» به افراد می‌دهد. فرد در گروه درمی‌یابد، این اوست که مسئول وجود خودش است و این خود اوست که قربانی یا خوش‌بخت، بدبخت یا ناراضی زندگی می‌کند

پی‌نوشت‌ها

1. counseling groups
2. Self- defeating behavior
3. personality reconstruction groups
4. existential

منابع

۱. فیست، جس و فیست، گریگوری جی (۱۳۹۴). نظریه‌های شخصیت. ترجمه سیدیچی محمدی. نشر روان.
۲. ساموئل تی، گلاڈینگ (۱۳۹۵). اصول و مبانی مشاوره. ترجمه مهدی گنجی. نشر ساوالان.
۳. گیسیسون، رابرت و میشل، ماریان (۱۳۹۱). مبانی مشاوره و راهنمایی. ترجمه باقر ثنائی و همکاران. نشر بعثت.
۴. سخنان دکتر علی بابایی‌زاد.
5. sullivan,h.s.(1953a).conceptions of modern psychiatry . NewYork: Norton.
6. sullivan,h.s.(1953b). the interpersonal theory of psychiatry. NewYork: Norton.

زیرین وجودش، گاه غمگین و برآشفته، گاه وحشت‌زده و گاه خشمگین می‌شود، ولی گروه امن است. چراکه قرار نیست کسی درباره او به قضاوت بنشیند، او را تهدید کند، به او برچسب بزند، پدرسالارانه و سلطه‌گرانه برایش راهی تعیین کند که باید برود و برایش مناسب می‌داند. این اوست که تعیین می‌کند برای زندگی‌اش چه چیز مناسب خواهد بود. به این ترتیب، او با توجه به اطلاعات راهبردی و درمان‌گرانه رهبر گروه، و حمایتی که از طرف گروه پشت سرش وجود دارد تا به رشد و شکوفایی برسد، رشد خواهد کرد.

گروه باعث برون‌ریزی عاطفی می‌شود. لایه‌های شخصیت ناخودآگاه کنار زده می‌شوند و احساسات فروخته و درعین حال آسیب‌زننده زمینه برون‌ریزی و ابراز می‌یابند. فرد احساس رهایی و سبکی می‌کند و به دید روشن‌تر و عینی‌تری نسبت به خود و دیگران می‌رسد. چراکه پرده‌ها و موانع از جلوی دیدگانش کنار می‌روند و همین رهایی، یعنی آزادسازی انرژی روانی مسدودشده، انسجام بیشتر شخصیت و رشد و پویایی افزون‌تر وی را موجب می‌شود.