

رابطه‌ اثر بخش در مشاوره!

روح‌الرحیمی

دکترای تخصصی مشاوره

سه موقعیت خاص، عشق‌های غیرشرطی را تجربه می‌کنند. اولین موقعیت، سال اول زندگی است. در بدو تولد تا پایان سال اول، مادر با تمام وجودش کودک را می‌پذیرد و با برآورده کردن نیازهای پایه‌ای او، مثل تغذیه و امنیت، عشق غیرشرطی خود را به کودکش انتقال می‌دهد. اما این عشق غیرشرطی مادر به کودک با ورود به سال دوم زندگی با ساخت مفاهیمی همچون «پسر خوب» و «دختر خوب» در کانال شرط و شروط می‌افتد.

دومین موقعیتی که اغلب آدم‌ها در آن عشق غیرشرطی را تجربه می‌کنند، عشق‌های رمانتیک است. به دلیل ترشح هورمون‌های مرتبط با عشق (مثل فیلین اتیل آمین، آکسی توسین و ...) فقط خوبی‌ها و نقاط قوت طرف مقابلمان را می‌بینیم و این موضوع زمینه را برای پذیرش نامشروط طرف مقابل مهیا می‌کند. در ادامه اما، این عشق غیرشرطی، جای خود را به عشق‌های مشروط می‌دهد و ما برای پذیرش دیگری، شرط و شروطی می‌گذاریم و زندگی وارد سرازیری تعارضات می‌شود. البته ناگفته نماند در یک رابطه عاشقانه سالم، توجه می‌باید از نوع مثبت نامشروط باشد؛ یعنی: «وجود تو همان‌طور که هست، برای من تحسین‌برانگیز است.» هر دو طرف به دیدگاه‌ها و ویژگی‌های متفاوت هم احترام بگذارند، به صورت مشارکتی تصمیم بگیرند، و نسبت به سرمایه‌گذاری عاطفی و روانی طرف مقابل خویش، به‌طور حساسی پاسخ‌گو باشند.

سومین موقعیت نیز عشق هر آدمی نسبت به خودش است. در آغاز زندگی و اوایل کودکی، هر فردی خود را بدون قید و شرط می‌پذیرد، اما در ادامه به دو دلیل «عشق‌های غیرشرطی نامناسب در دوره کودکی» و «تروماهای وارده در طول زندگی» (ضربه‌های روانی شدید) وارد فاز شرطی می‌شود.

قصه غم‌انگیز انسان از همین‌جا شروع می‌شود و یکی از وظایف اساسی مشاور، بازسازی این پذیرش (عشق) غیرشرطی در فرایند مشاوره است. وجود این ویژگی و حالت انسانی، در درمانگران و

اشاره

«برقراری رابطه» در فرایند مشاوره امری ضروری است. به‌گونه‌ای که بدون ایجاد رابطه با درمان‌جو، تغییر و درمان تا حدودی محال به نظر می‌رسد. در همه مکاتب مشاوره، رابطه درمانی یکی از عوامل تعیین‌کننده و مهم در موفقیت روان‌درمانی است. تقریباً تمامی نظریه‌های مشاوره بر برقراری رابطه حسنه با درمان‌جو تأکید داشته‌اند. با این حال، درباره نوع مطلوب و اهمیت نسبی رابطه درمانی همواره اختلاف نظر وجود داشته است.

در یک انتهای پیوستار، برخی نظام‌های روان‌درمانی، مثل «رفتاردرمانی»، رابطه درمانی را چندان مهم نمی‌دانند. آن‌ها بر این باورند که فرایند و محتوای مشاوره می‌تواند حتی بدون حضور مشاور و به کمک یک رایانه به اجرا درآید! معتقدند آنچه تاکنون باعث شده است، این روند (غیبت درمانگر در جلسه مشاوره) به تعویق بیفتد، فقط ضعف فناوری است. وسط این پیوستار، درمان‌های شناختی قرار دارند که رابطه درمانی را شرط لازم و نه کافی می‌دانند. در انتهای دیگر این پیوستار نیز «درمان شخص‌محور» (راجرز) قرار دارد. درمان شخص‌محور رابطه درمانی را شرط لازم و کافی می‌داند. کارل راجرز، یکی از پرچم‌داران مکتب «انسان‌گرایی» در روان‌شناسی و پیشگام نظریه شخص‌محور، رابطه را در صورت داشتن شرایطی، اثربخش می‌داند.

در نوشتار حاضر این شرایط را از منظری متفاوت بررسی و شرایط تحقق آن را در مشاوره‌های مدرسه‌ای مرور می‌کنیم.

کلیدواژه‌ها: همدردی، همدلی، همخوانی، مشاوره، رابطه‌درمانی

۱. پذیرش (عشق) مثبت بدون قید و شرط

پذیرش یا عشق در زندگی روزمره بر دو نوع است: عشق‌های شرطی و عشق‌های غیرشرطی. تقریباً تمامی آدم‌ها در طول زندگی خود در

آلبرت آلیس، یکی از پیشگامان درمان شناختی، در این زمینه جمله زیبایی دارد: «خطاکار را بپذیر، ولی خطایش را نه!» این قضاوت نکردن هر چند ایده آل است، ولی هر اندازه مشاور مدرسه به این آرمان نزدیک تر شود، پذیرش مثبت بدون قید و شرط راحت تر خواهد شد

در نقطه وسط و انتهای دیگر پیوستار، همدلی و همدردی را می بینید. در ادبیات عامیانه و حتی گاهی در محافل تخصصی روان شناسی و مشاوره، این دو مفهوم به یک معنا به کار برده می شوند، در حالی که با هم تفاوت دارند. وجه اشتراک این دو مفهوم، یعنی «همدلی» (sympathy) و «همدردی» (empathy)، در زبان انگلیسی، واژه «path» است. path در زبان یونانی به معنای درد و رنج است و «sym» به معنی «هم» است. بنابراین sympathy به معنای همدردی است. empathy هم از لحاظ لغوی خیلی با sympathy تفاوتی ندارد، به جز اینکه یک پیشوند em دارد که به معنی «در درون قرار گرفتن» است. حالا آنچه که در مشاوره این دو را متفاوت کرده و باعث شده است، ما sympathy را در فارسی به همدردی و empathy را به همدلی ترجمه کنیم، این است که می گویند sympathy یک اتفاق خودکار (اتوماتیک) است؛ یعنی در واقع برای همدردی ما به مهارت خاصی نیاز نداریم. برای مثال، وقتی یک نفر در کنار ما گریه می کند، ما هم خیلی وقتها بغضمان می گیرد و یا وقتی فیلمی را می بینیم که در آن برای یکی از قهرمانان داستان، حادثه ای هولناک رخ می دهد، ما هم بدون آنکه بخواهیم، ناخواسته دچار استرس می شویم.

همدردی در واقع یافتن چیزی است که جزئی از قابلیت های ژنتیکی همه حیوانات اجتماعی، از جمله انسان است. پژوهش ها نشان داده اند، ما و سایر حیوانات اجتماعی در مغزمان نورون هایی به نام «نورون های آینه ای» داریم. نورون های آینه ای می توانند هیجان های میان اعضای یک گونه را به اعضای دیگر انتقال دهند. مثلاً وقتی که یک نفر عصبانی است و چهره اش درهم رفته، ما هم که با او صحبت می کنیم، بدون اینکه حواسمان باشد، به شکل خودکار چهره مان درهم می رود! پس همدردی به صورت خودکار اتفاق می افتد و در نوع بشر نیز وجود دارد، ولی همدلی مهارتی است که به دانش اولیه و تمرین نیاز دارد. مشاوره ای که فقط همدردی می کند، از لاک حرفه ای خود خارج می شود و در اثر تماس مستقیم با عواطف درمان جو، بعد از مدتی دچار فرسایش شغلی می شود. همدردی درمان جو را آرام نمی کند و باعث تسکین او نمی شود، چون دقیقاً همین کار را خاله، عمه، دوست، هم کلاسی و ... هم انجام می دهند.

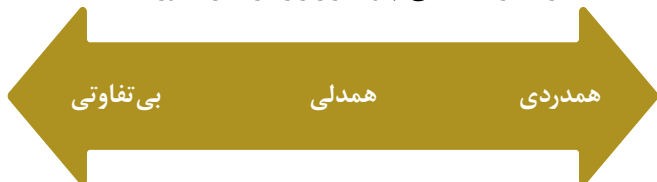
همدردی مانند شخصی می ماند که با شنیدن فریادهای کمک خواهی فردی که دارد غرق می شود، بدون اینکه از مهارت شناکردن برخوردار باشد، به کمک او می شتابد. نه تنها کمکی به او نمی کند، بلکه خود نیز غرق می شود! اما همدلی به معنای درک دقیق احساسات و افکار درمان جو، ضمن حفظ جدایی از اوست! همین موضوع است که همدلی کردن را به هنر تبدیل می کند. به اعتقاد راجرز، همدلی نقش مهمی در غنی سازی ارتباط و پویایی

مشاوران می باید عمیقاً موج برند. اینکه مشاوران، فارغ از مشکلات و الگوهای رفتاری درمان جو، برای وجود انسانی و ارزشمند وی عمیقاً احترام قائل هستند و در فضایی برابرنگر به او کمک می کنند، آزادانه و به دور از هرگونه سرزنش و کنترلی که در جامعه و خانواده وجود دارد، به خودکاوای پیردازد، آرام آرام خویشتن واقعی اش را تجربه کند و بپذیرد، و به کمک مشاور، منابع و قوت های نادیده خویش را بشناسد و در مسیر خودرهبری زندگی، مطمئن گام بردارد. بدیهی است طی چنین طریقی، با وجود شخصی (درمانگری) که خود جلوی درمان جو یا اطمینان به تخصصش گام برمی دارد و درمان جو را همواره پشت سر دارد، امکان پذیر نیست.

مشاور مدرسه نیز به طرق متفاوت می تواند این پذیرش مثبت بدون قید و شرط را در جریان مشاوره با دانش آموزان بازسازی کند. البته باید توجه داشت که نشان دادن این معجزه راجرز (پذیرش نامشروط) یک فرایند است و به زمان نیاز دارد. اما مشاور خلاق این هنر را دارد که در طول هر جلسه، پذیرش نامشروط را به درمان جویش منتقل کند. توجه مثبت نامشروط باید مثل هوای مطلوب، فضای اتاق مشاوره را پر کند! یکی از راه های بازسازی این است که مشاور مدرسه، قضاوت و ارزش گذاری را به حداقل برساند. وقتی دانش آموزی مورد قضاوت و ارزشیابی مشاور قرار می گیرد، احساس می کند زیر ذره بین اوست و این موضوع کار را برای برقراری رابطه حسنه بسیار سخت می کند. آلبرت آلیس، یکی از پیشگامان درمان شناختی، در این زمینه جمله زیبایی دارد: «خطاکار را بپذیر، ولی خطایش را نه!» این قضاوت نکردن هر چند ایده آل است، ولی هر اندازه مشاور مدرسه به این آرمان نزدیک تر شود، پذیرش مثبت بدون قید و شرط راحت تر خواهد شد.

۲. همدلی

برای درک همدلی، پیوستار زیر را در ذهن تصور کنید:



در یک انتهای پیوستار، مشاوران بی تفاوتی را می بینید. این گونه مشاوران هیچ گونه درگیری روان شناختی با درمان جویمان ندارند و درست مثل یک شیء با آنان رفتار می کنند! پیام غیر کلامی این دسته از مشاوران به درمان جو این است: «مشکل تو مال خودت است و به من ربطی ندارد!» نمونه این گونه مشاوران کسی است که صدای کمک خواهی فردی را که دارد در رودخانه غرق می شود می شنود، ولی بی اعتنا به فریادهای او، همچنان به مسیر خود ادامه می دهد.

همدردی به صورت خودکار اتفاق می افتد و در نوع بشر نیز وجود دارد. ولی همدلی مهارتی است که به دانش اولیه و تمرین نیاز دارد

رابطه دارد. در مثالی که گفتیم، فردی که همدلی بلد است، به شناگر ماهری می ماند که با شنیدن صدای فرد در حال غرق شدن در آب، به کمک وی می شتابد و او را از مرگ نجات می دهد؛ ضمن اینکه جان خود را نیز حفظ می کند. مشاوران مدرسه برای کسب همدلی، ضمن فراگیری دانش مرتبط با آن (از طریق کتابها و کارگاههای تخصصی)، باید در این زمینه به تمرین و تکرار بپردازند تا این مهارت حیاتی در مشاوره را در خود نهادینه کنند (در شماره های آینده مجله به طور ویژه در مورد این مهارت و شیوه های کسب آن با شما سخن خواهیم گفت). اگر خواهیم خیلی فشرده اشاره کنیم، باید گفت مشاوران مدرسه برای کسب همدلی باید به سه مؤلفه اساسی آن توجه کنند: مؤلفه اول این است که مشاور از خود بپرسد: «مراجع (دانش آموز) چه احساس یا احساساتی دارد؟» (شناسایی احساسات طرف مقابل). مؤلفه دوم این است که مشاور به دنبال پاسخ گویی به این سؤال باشد که: «چرا دانش آموز این احساسات یا احساسات را تجربه می کند؟» (تبیین احساسات). و بالاخره مؤلفه سوم، بازتاب دادن آن احساسات یا احساسات به دانش آموز است. در اینجا مشاور مدرسه همچون آینه به انعکاس احساسات دانش آموز می پردازد.



۳. همخوانی

همخوانی را در متون مشاوره با واژه های دیگری مثل تجانس، اصالت، صداقت و خلوص هم معنا کرده اند. همخوانی یعنی «خودبودن مشاور»؛ انطباق درون و برون مشاور. البته باید به این مهم اشاره کنیم که همخوانی امری نسبی است و همخوانی کامل، نه تنها امکان پذیر نیست، بلکه ممکن است ما را به سمت ساده لوحی پیش ببرد! برای فهم این موضوع و تفکیک همخوانی از ساده لوحی به مثالی که در ادامه می آوریم، خوب دقت کنید.

یکی از راهکارهای دستیابی به همخوانی، خودافشاگری مشاور است. تصور کنید در جریان مشاوره، مشاور مدرسه به دانش آموزی که دچار استرس امتحان شده است، بگوید: «من هم وقتی تحصیل

می کردم، خیلی دچار استرس امتحان می شدم! تازه هنوز هم با آن کنار نیامده ام! الان هم دخترم همین مشکل را دارد! پسر من هم گرفتار این مشکل است...» به نظر شما دانش آموز در مورد این مشاور چه فکری می کند؟ احتمالاً همان ضرب المثل معروف به ذهن او خطور خواهد کرد که: «کل اگر طبیب بودی، سر خود دوا نمودی.» بنابراین خودافشاگری مشاور حد و حدودی دارد و اگر از حد مجازش بگذرد، وارد قلمرو ساده لوحی می شود. در این صورت جنبه حرفه ای بودن مشاوره خدشه دار خواهد شد.

البته آن سوی این جریان نیز «پانتولوژیک» خواهد بود. یعنی ناهمخوانی و عدم تجانس به وجود می آید که در زبان عامیانه آن را «دورویی» می نامند. مشاور ناهمخوان، ماسک همه توانی بر صورت می زند و خودش را واجد همه توانایی ها و قابلیت ها نشان می دهد که حتی آسیب و بیماری از چند کیلومتری وی رد نشده است! ولی درمان جوی خود را ضعیف، زبون و ناتوان می پندارد. این ناهمخوانی و نقش بازی کردن بالاخره در ادامه فرایند مشاوره توسط درمان جو کشف می شود و در این صورت رابطه مشاوره ای یا اصلاً شکل نمی گیرد یا به شدت از هم می گسند.

حتماً تا به حال کلمه «اورجینال» یا «اصیل» بارها به گوشتان خورده است. کالای اورجینال یا اصیل کالایی است که درون و برونش با هم می خواند. ولی کالای غیراورجینال یا فاقد اصالت، کالایی است که ظاهرش شبیه به کالای اصیل، ولی درونش قلابی و ناهمخوان با ظاهر است. در اینجا نیز مشاور همخوان و اصیل، مشاور است که تا حد امکان تجانس بین درون و برون را حفظ کند و خود را یک انسان واقعی (که در عین داشتن نقاط قوت، نقاط ضعفی هم دارد و گاهی از او هم خطا و اشتباه سر می زند) و البته اگر که حرفه ای نشان دهد. در این صورت احتمال شکل گیری رابطه صمیمانه و تداوم آن بیشتر خواهد شد. از این رو بر اساس آنچه گفته شد، حرکت در مسیر همخوانی و دوری از انحراف به سوی دورویی و ساده لوحی، هنری است که رابطه را شکوفا، و به قول راجرز حتی درمان می کند. مشاوران مدرسه با نشان دادن صداقت و خلوص خود و بیان خودافشاگری های مجاز می توانند رابطه خود را با دانش آموزان مراجعه کننده به دفتر مشاوره مدرسه مستحکم تر کنند. در مجموع باید گفت، سه شرط راجرز نه تنها روابط مشاوره ای، بلکه سایر روابط مشابه در زندگی روزمره، مثل روابط زن و شوهر، معلم و شاگرد، کارفرما و کارگر، رئیس و کارمند، و ... را نیز در مسیر شفا بخشی و شکوفایی قرار می دهد. راجرز در این زمینه چقدر خودافشاگرانه می گوید: «در ابتدای کارم از خود می پرسیدم: چگونه می توانم این فرد را تغییر دهم؟ ولی حال می پرسم: چگونه می توانم رابطه ای برقرار کنم که او به واسطه آن خود را رشد دهد؟»

راجرز مشاور را همچون کشاورز و باغبانی در نظر می گرفت که با توجه مثبت نامشروط، همدلی و همخوانی به مثابه آب، کود، نور کافی و ... رشد و بالندگی درمان جویان را تسهیل می کند.

منابع

1. Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis. Oxford University Press.
2. Rogers, C. R. (1967). On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. London: Constable.