



مرز میان چالش و حمایت در فرایند مشاوره و روان‌درمانی

میلا دقمی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

اشاره

کاربست صحیح مهارت‌های خرد در مشاوره و روان‌درمانی مهم‌ترین عامل اثربخشی فرایند مشاوره و روان‌درمانی است. در این نوشتار به بررسی مرز میان چالش و حمایت در این فرایندها پرداخته‌ایم. ایجاد تعادل میان چالش و حمایت در مشاوره و روان‌درمانی از اهمیت وافری برخوردار بوده و این هنر مشاور است که بتواند در موقعیت مناسب و با مهارت کافی از طریق مواجهه، چالش ایجاد کند. در این مقاله به مواردی چند از این موقعیت‌ها اشاره می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مشاوره، مهارت‌های خرد، چالش، حمایت، رابطه درمانی

مشاوره حرفه یا حوزه‌ای گسترده از دانش است که روزبه‌روز در جامعه جایگاه رفیع‌تری را به خود اختصاص می‌دهد. مشاوره رابطه‌ای متقابل، توأم با تفاهم و صمیمیت است که در یک طرف آن کارشناس یا مشاور است و در طرف دیگر، مددجو یا مراجع، که تمایل دارد مشکلش را بشناسد و حل کند (عطاری، ۱۳۸۵). مشاوره، جریانی باری‌دهنده و تعاملی دوطرفه میان مراجع و مشاور، برای پیدا کردن راه‌حل مشکل خاص می‌باشد که در فرایند آن، مراجع به کمک مشاور به بررسی و تجزیه و تحلیل مشکل خود اقدام می‌کند و از موارد ناشناخته آگاه می‌شود و عوامل مزاحم را تغییر می‌دهد تا پس از شناخت خویش، تصمیمات معقول و مقبولی اتخاذ، و زندگی مطلوب‌تری را فراهم کند (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳). هدف نهایی مشاوره، ایجاد رفتارهای صحیح و حذف

مشاور باید بتواند خودش را با سطح چالش و حمایت مورد نیاز برای هر مراجع در زمان معین، هماهنگ کند. سطوح بالای حمایت برای مراجعانی که هیجانات عمیقی را احساس می‌کنند یا کسانی که با بروز احساسات سرکوب شده سروکار دارند، بسیار مهم تلقی می‌شود، اما سطح حمایت اگر بیش از اندازه بالا یا ناهماهنگ باشد، می‌تواند مشکل‌زا شود و به نحو مؤثری به توانایی مشاور صدمه بزند



رفتارهای ناپه‌نجار و از بین بردن افکار غلط است (عطاری، ۱۳۸۵). مشاوره و روان‌درمانی شامل روابط عاطفی و فکری نزدیک میان دو انسان است و در این رابطه، خصوصیات شخصیتی و مهارت‌های نظری و حرفه‌ای مشاور، تأثیر بسزایی در مراجع دارد. یک مشاور خوب باید با خلوص نیت، به مسائل درمان‌جو علاقه‌مند باشد، ولی در عین حال، از دخالت دادن عواطف خود در کار روان‌درمانی خودداری کند. افرادی که به منظور ارضای نیازهای ناشناخته خود، داوطلب کمک به دیگران‌اند و افرادی که میل به رهبری، ارشاد، هدایت و نصیحت به دیگران در آن‌ها شدید است، نمی‌توانند درمانگران خوبی باشند. مشاوران کارآمد این توانایی را دارند که میان عوامل و مسائل مختلف در روند مشاوره تمایز قائل شوند و مدیریت کنند. یکی از این مسائل مهم، توانایی ایجاد مرز میان حمایت و چالش در فرایند مشاوره است. چالش و حمایت می‌تواند در یک پیوستار مورد توجه قرار گیرد و مشاور باید بتواند خودش را با سطح چالش و حمایت مورد نیاز برای هر مراجع در زمان معین، هماهنگ کند. سطوح بالای حمایت برای مراجعانی که هیجانات عمیقی را احساس می‌کنند یا کسانی که با بروز احساسات سرکوب شده سروکار دارند، بسیار مهم تلقی می‌شود، اما سطح حمایت اگر بیش از اندازه بالا یا ناهماهنگ باشد، می‌تواند مشکل‌زا شود و به نحو مؤثری به توانایی مشاور صدمه بزند. در این حالت، رابطه‌درمانی به‌صورت فضایی سرشار از سازش و بسیار صمیمانه درمی‌آید که در آن تغییرات اندکی ممکن است رخ بدهد. سطوح کم حمایت می‌تواند در ارتقاء بهبودپذیری مراجع کمک‌کننده باشد و او را به مسئولیت‌پذیری بالغانه ترغیب کند اما برداشتن مراجع از همین مسئله نیز ممکن است آزار دادن یا مضایقه کردن باشد. چنین مراجعی اگر احساس کند نیازهایش به اندازه کافی مورد توجه قرار نگرفته‌اند و یا جلسه درمان‌گری جای امنی برای بروز سطوح عمیق‌تر عاطفه‌اش نیست، درمان را ترک خواهد کرد. حمایت جلوه‌های مختلفی دارد و با توجه به بافت درمان می‌تواند به کار گرفته شود. برای مثال، مشاور با گفتن جملاتی نظیر (مرد توانایی هستی، می‌توانی معقول باشی، و می‌توانی این مشکل را حل کنی) مراجع را به خودکاوی بیشتر تشویق می‌کند و باعث می‌شود که او عقاید و افکار خویش را دقیق‌تر و عمیق‌تر مورد بررسی قرار دهد. از جانب دیگر، بیان جملات حمایتی بیش از حد موجب وابستگی مراجع به مشاور و از دست رفتن استقلال او می‌شود. همچنین حمایت صحیح و مناسب از نگرانی و ناامنی مراجع می‌کاهد. رولومی (۱۹۶۷) درباره نقش مشاور در جلسه مشاوره، مثال جالب توجهی می‌زند. او می‌گوید، خود را سوار بر قایقی تصور کنید که در مسیر رودخانه‌ای به پیش می‌رود. دیواره‌های رودخانه، که مسیر آب و حرکت قایق را کنترل و محدود می‌کنند، باعث می‌شوند قایق سالم‌تر و زودتر به انتهای رودخانه برسد. اگر رودخانه دیواره‌های نداشته باشد، قایق در وسط آن سرگردان خواهد بود و به هر سویی رانده خواهد شد. اگر هم بیش از حد کنترل شده باشد، مسیر حرکت قایق، اختیار و آزادی عمل از دست قایقران گرفته می‌شود. چنانچه جلسه مشاوره به قایق تشبیه شود که روی رودخانه قرار دارد، کناره‌های رودخانه همان مهارت‌های مشاوره‌ای درمانگرند که از سرگردانی و بلاتکلیفی قایق ممانعت می‌کنند. از این‌رو، توانمندی درمانگر برای جلسه مشاوره، ساختاری را به وجود می‌آورد که اهداف و خط‌مشی‌های جلسه براساس آن مشخص می‌شوند. یکی از اهداف مشاوره، آگاهی بخشیدن به مراجع است. در فرایند مشاوره،



مشاوره و به‌ویژه مواجهه به هوشمندی و خلاقیت مشاور و از طرفی به میزان آمادگی مراجع برای پذیرش آن بستگی دارد. ملاک کارآمدی این فن، پذیرشی است که مراجع از اطلاعات ارائه شده دارد. بنابراین، از آنجا که این فن بیشترین تنش را برای مراجع در بردارد، حتماً باید به موقعیت کاربرد آن توجه کرد. متخصصان بر این باورند که زمینه کاربرد مواجهه، ایجاد اعتماد در مراجع و بالا بودن کیفیت ارتباط حسنه است و گزینه مراجع قادر به درک و هضم اطلاعات دریافتی نخواهد بود؛ دقیقاً همانند محاوره‌های روزمره که مردم عقیده دارند «حرف حساب تلخ است». پس، این هنر مشاور است که حرف حساب تلخ را برای مراجع پذیرا جلوه دهد. بنابراین، باید در موقعیت مناسب و با مهارت کافی از طریق مواجهه چالش ایجاد کرد. مشاور در صورت وجود شرایط و موقعیت‌های زیر می‌تواند چالش ایجاد کند:

۱. ناهماهنگی بین رفتار کلامی و غیر کلامی مراجع
۲. بی‌توجهی به زمان فعلی و تأکید زیاد بر گذشته یا آینده
۳. بیان نکردن یک مطلب و حرف زدن از مطالب تکراری در مشاوره
۴. آگاهی نداشتن از یک یا چند رفتار خودتخریبی
۵. مهم کردن دیگران و استفاده زیاد از سازوکار دلیل‌تراشی و فرافکنی
۶. ناهماهنگی بین رفتار فعلی و اهداف فرد در زندگی
۷. ناهماهنگی بین باورهای مراجع و حقایق موجود
۸. ناهماهنگی بین صحبت‌ها و ادعاهای فرد و رفتارهای او در زندگی
۹. ناهماهنگی بین افکار و احساسات مراجع.

بنابراین، ضرورت دارد که مشاور در جلسه مشاوره با تشخیص موارد فوق و توجه به بافت جلسه مشاوره و مشکل مراجع، چالش ایجاد کند؛ زیرا ایجاد چالش برای پیشگیری از بروز مشکلات در آینده به مراجع کمک می‌کند و سبب آگاهی او از برخی کاستی‌ها، حقایق و ناهماهنگی‌ها می‌شود.

منابع

۱. شفیق‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). فنون و روش‌های مشاوره، انتشارات فکر نو.
۲. عطاری، یوسفعلی؛ پورشجاعی، عبدالرحیم (۱۳۸۵). بنیان‌های کاربردی در مشاوره، نشر اهورا قلم.
3. Widdowson, M. (2010). Transactional analysis: 100 key points and techniques. weily.
4. Holmes, J. (2001). The Search for the Secure Base: Attachment Theory and Psychotherapy. Routledge

مشاور تلاش می‌کند که مراجع را از بعضی از اطلاعات بازداری شده مطلع سازد. این اطلاعات بخشی از تجربه مراجع را تشکیل می‌دهد که وی مدت‌ها از رویارویی با آن‌ها اجتناب کرده است. بنابراین، آگاه کردن مراجع از موارد اجتناب شده نیازمند ایجاد چالش برای اوست. همواره یکی از دغدغه‌های اصلی متخصصان حوزه‌های یاورانه نیز نحوه به چالش کشیدن مراجع به منظور ایجاد بینش و تبدیل آن به عمل است. چالش و حمایت لبه تیز تیغ هستند که امکان دارد هر زمان برنده باشند. همان‌طور که سطوح بالا و پایین حمایت مشکل‌ساز است، سطوح بالا و پایین چالش نیز مشکل‌سازند. سطوح پایین چالش فضایی سرشار از سازش را تشدید می‌کند و جلوی تأثیرگذاری آن بر آسان شدن تغییر را می‌گیرد. اگر سطوح چالش خیلی بالا باشد، مراجع احساس می‌کند مورد آزار قرار گرفته است و در این حالت، امکان شکل‌گیری حس نامنی و تحقیر بالا می‌رود. این مسئله به‌خصوص در مراحل اولیه درمان صادق است که درمانگر مواجهه دادن یا نادیده گرفتن را زیاد به کار می‌برد (مارک ویدوسون، ۲۰۱۰). اکثر مراجعانی که برای درمان حاضر می‌شوند، خودشان متوجه‌اند که حالتی از چالش برای کار لازم است. بیشتر مراجعان از چالش‌های درمانگران‌شان به‌عنوان وسیله تغییر استقبال می‌کنند. «وظیفه درمانگر به چالش کشیدن فرضیات معمول و الگوهای ارتباطی و همچنین ایجاد آشفستگی لازم برای بروز ساختارهای جدید است (هولمس، ۲۰۰۱). بنابراین، ضروری است که مشاوران به‌خصوص در مدارس به‌طور آگاهانه و با شناخت کافی نسبت به ایجاد چالش و حمایت اقدام کنند تا اثربخش بودن مشاوره تضمین شود. یکی از زمینه‌های ایجاد چالش در جلسه مشاوره، استفاده از تکنیک مواجهه است. استفاده از فنون

