

بی میلی مراجعان



دکتر میلاد قمی
متخصص مشاوره

یکی از جنبه‌های چالش برانگیز کار مشاوره و روان‌درمانی همکاری نکردن مراجعان در فرایند درمان است که هنر مشاوره در این مواقع جلب همکاری مراجع است. از ریشه‌های همکاری نکردن مراجعان می‌توان به این نکته اشاره کرد که مراجعان به‌طور معمول بر اساس تصورات و انتظارات ما عمل نمی‌کنند. بر همین اساس، به این مراجعان برچسب دشوار می‌زنیم.

اما بازی نکردن مراجعان بر اساس قواعد بازی ما، مربوط به این موضوع است که مراجعان تجربیات انباشته و مختلفی داشته‌اند. ساختارهای ذهنی این مراجعان به علت در معرض تجربیات دردناک رنج و اندوه فراوان قرار گرفتن، آسیب‌دیده و برای مداخله و اصلاح این ساختارهای آسیب‌دیده، مشاور باید به ابزارهای درمانی متنوع و کاربردی مجهز باشد. اگر مشاور فاقد این ابزارها باشد، کار سخت می‌شود و در این مواقع برچسب دشوار به مراجع می‌چسبد. اما در حقیقت مراجع دشوار وجود ندارد، بلکه مشاور دشوار وجود دارد. پس به‌عنوان مشاور باید دقت بکنیم:

۱. فراتر از توان مراجع درخواستی نداشته باشیم

برنامه‌ها و فعالیت‌های درمانی را متناسب با اهداف و شرایط مراجع هماهنگ و همسان کنیم. بکوشیم تکالیف و انتظارات از درمان برابر با شرایط موجود باشند.

۲. مراجعمان را سرزنش نکنیم

قطعاً انتظار نتیجه موفقیت‌آمیز در گرو همکاری، سخت‌کوشی

یکی از دغدغه‌ها، یا به عبارت دیگر، یکی از شکایت‌های معمول مشاوران این است که مراجع مقاوم، دشوار، بدقلق، بی‌میل و یا ... است. اما آیا واقعاً وجود دارند مراجعانی که به ما رجوع می‌کنند، اما بی‌میل به درمان باشند؟

اگر از مشاوران دربارهٔ مراجعان دشوار سؤال کنیم، احتمالاً جمله‌های آشنایی خواهیم شنید: مراجعانی که پرخاشگرند و تکانه‌ای رفتار می‌کنند؛ مراجعانی که صحبت نمی‌کنند و در خود فرو می‌روند؛ مراجعانی که فریبکاری می‌کنند؛ مراجعانی که دائم شکایت می‌کنند؛ و ... در نهایت برای شما قابل‌پذیرش نیست این‌که مردم چگونه می‌توانند تا این حد خودتخریبگر باشند و هر پیشرفتی را که در جلسه‌ها حاصل می‌شود، از بین ببرند. این موضوع، گاهی اوقات ذهن ما را پریشان می‌کند.

مراجعان در چشم شما نگاه می‌کنند و به‌صراحت دروغ می‌گویند! نمی‌توانند نکات مهمی را که با مشکل آن‌ها مرتبط‌اند، بیان کنند. آن‌ها قاطعانه اعلام می‌کنند که حاضرند هر کاری برای حل مشکلشان انجام دهند و سپس از انجام کاری که باید انجام دهند، امتناع می‌ورزند!

آن‌ها با کمال میل موافقت می‌کنند که بین جلسه‌ها، کارهای خواسته‌شده و یا تکالیف اختصاصی داده‌شده را انجام دهند، اما فراموش می‌کنند که آن‌ها را انجام دهند!

کلیدواژه‌ها: روان‌درمانی، هنر مشاوران



- چرا مراجع نتوانست با برنامه درمانی کنار بیاید؟
- چرا مراجع مجبور به انجام چنین قواعدی است؟
- چرا جلسه‌هایمان را بسیار سخت‌تر از آنچه باید باشد، ادامه می‌دهیم؟
- من چه کارهایی انجام می‌دهم که باعث ایجاد یا تشدید این مشکلات می‌شود؟
- مراجع، مرا یاد چگونه شخصیتی می‌اندازد که مانع از این می‌شود که بتوانم او را همان‌گونه ببینم که واقعاً هست؟
- کدام‌یک از مشکلات شخصی من، در اثر تعاملاتی که ما (مشاور و مراجع) با هم داریم، فعال می‌شود؟
- من از چه طریقی بی‌صبری خود را نسبت به عدم پیشرفت ظاهری مراجع نشان می‌دهم؟
- من از این مراجع چه انتظارات و توقعاتی دارم که او توانایی انجام یا تمایلی به برآورده کردن آن‌ها ندارد؟
- در این رابطه، چه نیازهایی در من برآورده نمی‌شود؛ به‌خصوص نیازهای مربوط به شناخت، تأیید و احساس صلاحیت؟

و انگیزه بالای مراجع برای درمان است. اما مسئولیت‌های درمانگر نیز به‌عنوان متخصص باید در نظر گرفته شود و مراجعان بابت عدم پیشرفت درمان نباید مورد سرزنش قرار بگیرند.

۳. در کار با مراجعان منعطف باشیم

هریک از مراجعان ما منحصربه‌فرد هستند. پس انتظارات از پیش تعیین‌شده نداشته باشیم و بگذاریم درمان در بافت خودش اتفاق بیفتد. هیچ نسخه‌ای از پیش تعیین‌شده‌ای وجود ندارد.

۴. آمادگی‌های لازم را در مراجع ایجاد کنید

مراجع در هر زمان توانایی پذیرش تمامی برنامه‌ها را ندارد. در هر مرحله از درمان باید منتظر تغییرات مربوط به همان مرحله باشیم و دنبال نتیجه فوری نباشیم.

در پایان اگر همچنان در جلسه‌ای احساس کردید که مراجع دشواری دارید، سؤال‌های بعد را با خود مرور کنید: