

فنون پیشرفته مشاوره و روان‌درمانی

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجم
۱۱	درباره مؤلف
۱۳	پیشگفتار
۱۷	سپاسگزاری
۱۹	۱. مقدمه
۱۹	فنون مشاوره و روان‌درمانی
۲۰	مهرداد
۲۲	پنج خطای ارتباطی
۲۶	خود تحلیلی
۲۹	۲. درمان مقدماتی
۲۹	مهارت‌های مقدماتی
۳۰	قاتل هندوانه بزرگ
۳۲	مثال بالینی
۳۳	نظریه تسلیم
۳۸	حضور
۴۱	گوش کردن فعال
۴۲	انعکاس دادن
۴۳	تأیید کردن
۴۸	پرسش گری
۵۰	همدلی کردن
۵۳	خود افشایی
۵۶	وضوح بخشیدن
۵۸	ارائه پسخورانده

۵۹	مواجهه
۶۵	سکوت
۶۷	هدف گذاری
۶۸	سرمشق دهی
۷۱	بازگویی
۷۲	حاضر و حضور
۷۴	پایان
۷۶	کاربرد روزمره مراحل تغییر
۷۹	کاربرد
۸۴	سلسله مراتب نیازها
۸۷	برخورد با مقاومت
۸۸	خلاصه کردن

۳. درمان استعاره‌ای

۹۲	استعاره‌ها، تمثیل‌ها، و پنج خطا
۹۶	غار افلاطون
۱۰۲	افسانه دو راهب
۱۰۴	ماهی مرشد
۱۰۶	مثال بالینی
۱۰۷	مارها، مار هستند
۱۰۹	پورامیترا
۱۱۲	پادشاه میداس
۱۱۴	ادشو
۱۱۸	اتاقی با هزار دیو
۱۲۲	آسکالافوس
۱۲۶	آمفیتریون و ال‌کمنا
۱۲۸	سیسیفیوس
۱۳۰	گیلگمش
۱۳۳	تیرسیاس
۱۳۵	تخت بودن
۱۳۷	فیلمون و باوسیسی
۱۴۱	درخت بخشنده

۴. درمان خلاق

۱۴۴	مشاوره مؤثر
۱۴۶	بازی رایانه‌ای زنده
۱۴۹	پیوستار
۱۵۳	تقلید مشکل

۱۵۸.....	دنیای عروسکی.....
۱۵۹.....	سنجش.....
۱۶۴.....	چگونه هر کسی را از درون با انگیزه کنیم.....
۱۶۹.....	نمودار مدیریت زمان پایه.....
۱۷۲.....	فن فشار دکمه.....
۱۷۵.....	زحمت در پاکت.....
۱۷۷.....	حسادت به‌عنوان یک گل زشت.....
۱۷۸.....	گذشته، حال، آینده.....
۱۸۳.....	آگهی.....
۱۸۴.....	صافی.....
۱۸۶.....	عبور آزاد.....
۱۹۰.....	نقش‌گزاری.....
۱۹۲.....	کاربرد صندلی‌ها.....
۱۹۶.....	من تسلیم هستم!.....

۵. درمان فرافکن..... ۲۰۰

۲۰۰.....	پویش‌شناسی روانی کاربردی.....
۲۰۲.....	دلایلی برای ناهشیار.....
۲۰۴.....	مکانیزم‌های دفاعی.....
۲۰۶.....	درون‌فکنی.....
۲۱۷.....	جابجایی.....
۲۱۹.....	انکار.....
۲۲۲.....	کاربرد پویش‌شناسی روانی.....
۲۲۹.....	چرخه روان‌پویشی.....

۶. درمان کلاسیک..... ۲۳۱

۲۳۱.....	رویکردهای همیشگی.....
۲۳۲.....	فن صندلی خالی.....
۲۳۵.....	خود واقعی/خود آرمانی.....
۲۳۸.....	تُف کردن در سوپ مراجع.....
۲۴۰.....	تحلیل تبادلی.....
۲۴۵.....	درمان‌های شناختی.....
۲۴۶.....	استدلال‌های غلط.....
۲۵۰.....	الگوی ABC رفتاردرمانی منطقی – هیجانی.....
۲۵۶.....	پرسش معجزه‌آسا.....
۲۵۹.....	فن گم‌گشتگی.....
۲۶۰.....	خواسته، عمل، ارزشیابی، طرح‌ریزی.....
۲۶۴.....	چهار «C» فرزندپروری دکتر کنت.....
۲۷۳.....	پیشگیری از خودکشی.....

- حرف آخر..... ۲۸۴
- منابع..... ۲۸۷
- ضمیمه: کتاب‌شناسی مطالب و خواندنی بسیار توصیه شده و آثار تأثیرگذار..... ۲۹۱

توضیح ناشر

موارد ذکر شده در این کتاب بعضاً جنبه فرهنگی داشته و قابل تعمیم به همه جوامع نیستند.

فنون مشاوره و روان‌درمانی

آیا سنگ تراش بدون ابزار می‌تواند بتراشد؟ آیا صنعتگر بدون دستگاه می‌تواند بسازد؟ هیچ اثر هنری از طریق تفکر صرف نمود نمی‌یابد؛ تمام آثار هنری به تسلط هنرمندان بر فنون و ابزارهایشان بستگی دارند. و درباره مشاوران و روان‌درمانگران نیز همینطور است. ابزارهایی که مشاوران و روان‌درمانگران به وسیله آنها با مراجعان خود تعامل می‌کنند متکی به فنونی است که بکار می‌برند. اگر جهت‌گیری‌های نظری، پرده‌های نقاشی درمان را تشکیل دهند، پس فنون، خواه مقدماتی یا پیشرفته، قلم‌موهایی هستند که نقاشی مشاوران را رنگ‌آمیزی می‌کنند تا تبدیل به اثری به یادماندنی برای مراجعان شود. مشاوره یک هنر است، و فنون، مشاوران را یاری می‌دهند تا ارتباط مؤثری با مراجعان برقرار کنند. مشاوران و روان‌درمانگران نه تنها برای افزایش توان حرفه‌ای در برقراری ارتباط مؤثر با مراجعان، بلکه همچنین برای تغییر نگرش مراجعان نسبت به خود، دنیا، و تعاملاتشان با دیگران، می‌توانند از فنون مشاوره و روان‌درمانی استفاده کنند.

ماهیت مشاوره و روان‌درمانی تغییر کردن است، و فنون، ابزارهایی ارائه می‌دهند که بالینگران^۱ از طریق آنها می‌توانند تغییر را در مراجعان فراخوانی کنند. تغییر ایده‌ای بسیار قدیمی است. بیش از ۲۶۰۰ سال پیش، هراکلیتوس^۲ به شاگردانش آموخت که تغییر امری درونی و حقیقی بوده و تنها چیزی است که تغییر نمی‌کند. هراکلیتوس در مورد عقایدش تنها نبود؛ خدای یونانی او تبدیل به خدای دریا، پروتئوس^۳، شد. پروتئوس هرگز دروغ نمی‌گفت،

1. clinicians
3. proteus

2. Heraclitus

و آنچه می‌گفت را می‌توانست همواره تغییر دهد؛ اما پروتئوس دیگران را از دنیای راستگویی‌اش جدا می‌دید، بنابراین با خودش عهد کرد تا هر کاری می‌تواند برای دوری از دیگران انجام دهد. پروتئوس به وسیله دوری از دیگران توانست به‌طور دلخواه تغییر شکل یابد، و حالا فقط لازم بود تا پیام تغییر خود را به گوش دیگران برساند. همانند پروتئوس، مشاوران و روان‌درمانگران ابزارهایی دارند جهت ارسال پیام‌های تأثیرگذاری که می‌توانند برای همیشه دیگران را تغییر دهند. به هر حال، بر خلاف پروتئوس که برای اجتناب از ارسال پیام به دیگران تغییر شکل می‌داد، مشاوران و روان‌درمانگران فنون مختلفی را بکار می‌برند تا روش‌های ارسال پیام «برقراری ارتباط صادقانه» را به مراجعان تغییر دهند.

جمله «مشاوره یک هنر است» اشاره دارد به اینکه کار مشاور (برای مثال، برقراری ارتباط مؤثر) می‌تواند با تمرین تقویت شود. حتی با استعدادترین مشاوران موهبت الهی خود را طی سال‌ها پالایش می‌کنند. مهارت فقط از طریق تمرین و آماده شدن ایجاد شده و ماندگار می‌شود. مشاوران آماده می‌شوند؛ زیرا حرفه خود را به‌طور منظم و تخصصی تمرین می‌کنند. برای تبدیل شدن به یک هنرمند درمان پیشرفته، مشاوران و روان‌درمانگران باید استفاده از ابزار و دستگاه‌هایی را بیاموزند که ایشان را قادر خواهند ساخت تا نحوه ارتباط با مراجعان را به‌سوی روش‌های مؤثرتری هدایت کنند. اتفاقاً ماهرترین هنرمندان مشاور افرادی هستند که به خوبی یادگرفته‌اند برای آنچه مورد انتظار است آماده باشند.

مهرداد

افراد در دنیای امروزی برای چشیدن غذا پیشمرگ شخصی ندارند - فردی که تأیید کند غذایی که آنها می‌خواهند بخورند سالم و فاقد زهر است. چشندگان غذا متعلق به افسانه‌ها هستند، مثل افسانه پادشاهانی که درباره رقیبان تخت پادشاهی‌شان نگران بوده‌اند. یکی از مشهورترین داستان‌های مسموم کردن غذای پادشاه مربوط به قرن اول و دربار مهرداد^۱، دشمن امپراطوری روم است. همانند بسیاری از پادشاهان قبلی و بعدی، مهرداد برای نگرانی درباره

۱. مهرداد ششم (۱۳۱ تا ۶۳ پ م) شاهنشاه اشکانی از هم‌اوردان سرسخت امپراطوری روم بود. مهرداد از آن بیم داشت که روزی یکی از سرداران یا نزدیکانش به فریب دشمنان، وی را مسموم سازند. پس بر آن شد که خود را کم به زهرهای گوناگون عادت دهد. نخست از اندازه‌های کم آغاز کرد و کم کم بر اندازه‌ها افزود تا هنگامی که دیگر اندازه‌های کشنده نیز در وی اثر نداشت. سرانجام، هنگامی که این پادشاه در جنگ با رومی‌ها در «پونتس» شکست خورد ننگ این شکست بر او ناگوار آمد و خواست خودکشی کند ولی چون هیچ‌گونه زهر کشنده‌ای در او کارساز نشد به یکی از نزدیکان خود دستور داد تا با زخم دشنه زندگی وی را پایان بخشد. این روش یعنی بکار بردن اندازه کم زهر در بدن، و خود را بدان عادت دادن در روم و یونان به نام یادگار مهرداد، مهردادیسیم یا میتراداتیسیم نامیده شد. م

سلامت غذایی دلیل داشت؛ دشمنان بالقوه در هر جایی بودند. رومی‌ها در دربار مهرداد خدمت می‌کردند؛ دشمنان قسم‌خورده‌ی او که در سه جنگ برای تسلط بر سرزمینی که امروزه ترکیه نام دارد با وی جنگیدند. به‌علاوه، مخالفان داخلی، از جمله اعضای خانواده در دربار مهرداد حضور داشتند. بنابراین، آیا کاری بود که یک پادشاه بتواند برای محافظت از خودش انجام دهد؟ محافظان شخصی و چشندگان غذا کمک کننده بودند، اما مهرداد می‌خواست در برابر زهر مصونیت کامل داشته باشد. اگرچه، به نظر می‌رسید مصونیت کامل امکان‌پذیر نباشد، مهرداد به‌وسیله عادت دادن خود به مسمومیت از طریق خوردن مقدار کمی زهر و پادزهرهای گوناگون (که امروزه پادزهرهای مهردادی^۱ نامیده می‌شوند) سلامتش را تضمین کرد. ظاهراً، برنامه غذایی او درباره زهر مؤثر واقع شد و نسبت به زهرها مصونیت پیدا کرد. در واقع، مصونیت مهرداد بسیار اثربخش بود، به‌طوری‌که وقتی در پایان عمر بسیار طولانی‌اش تلاش کرد تا با خوردن زهر اقدام به خودکشی کند، موفق نشد و مجبور شد تا از یک خویشاوند مورد اعتماد بخواهد که او را با خنجر بکشد. بر اساس اشعار شاعر قرن نوزدهم ای. یی. هوسمن، مهرداد توانست یک زندگی طولانی داشته باشد چرا که مثل یک خردمند زندگی کرد و با خطر مواجه شد، و خود را برای شرّ و نه برای خیر آماده کرد.

درک درون‌مایه افسانه مهرداد برای مشاوران و روان‌درمانگران مهم‌تر از هر چیزی است: آماده بودن برای زهرهای رفتاری، هیجانی، و شناختی که اثربخشی جلسات مشاوره را مختل می‌کنند. سفر به همراه مراجعان از میان سرزمین‌های کشف‌نشده روانشان و هزارتوهای مشکلات واقعی یا خیالی آنها بدون مخاطره نخواهد بود. این مخاطرات می‌توانند هر چیزی باشند که مانع، مختل‌کننده، یا مسموم‌کننده ارتباط میان مشاوران یا روان‌درمانگران و مراجعان‌شان هستند. ارتباط مؤثر هسته حرفه مشاوره است؛ بنابراین، یادگیری ارتباط مؤثر اساس آمادگی مشاوران می‌باشد.

چرا ارتباط «هسته» حرفه مشاوره است؟ به‌طوری‌که در این کتاب خواهید دید، مشاوران می‌توانند موجودی خزانه فنون‌شان را با استفاده خلاقانه از شاخه‌های مختلف دانش افزایش دهند. مشاوره در خلاء رخ نمی‌دهد: مشاوران تجارب و اطلاعات فراوانی از هر جلسه بدست می‌آورند. استفاده مؤثر از آن تجارب و اطلاعات همیشه آسان نیست زیرا مراجعان نیز تجارب و اطلاعاتی بدست می‌آورند، و در بافتی از نگرانی خفیف رفتار می‌کنند. لازم است که مشاور

در طی هر جلسه یا مجموعه‌ای از جلسات تبیین واضحی از مشکل مراجع را در بافت تجارب و اطلاعات پیشین او فراخواند. به‌علاوه، مشاور باید صریح باشد. برای اینکه، مشاوره به‌طور ایده‌آل، به ارتباط صریح مراجع با مشاور بستگی دارد؛ اما ارتباط صریح مشاور با مراجع از ضروریات مشاوره است. مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر و فراخواندن ارتباط صریح در جلسات مشاوره نیازمند تحصیل و تمرین است. خطاهای ارتباطی باعث گسیختگی رابطه در خلال جلسات شده و حتی می‌توانند مراجعان را از جستجوی کمک بیشتر دلسرد کنند.

مشاوران و روان‌درمانگران از شناخت روش صحیح برخورد با خطاهای روزمره‌ای که افراد در برقراری ارتباط مرتکب می‌شوند منتفع خواهند شد. تمرین اجتناب از خطاهای ارتباطی، همانند مهردادنِ تعلیم‌دیده برای شرّ و نه برای خیر، مشاوران را تعلیم می‌دهد. اگرچه زبان، سازوکار عمده برای اکثر ارتباطات است، در موقعیت‌های چهره‌به‌چهره اغلب مشاوران و مراجعان به روش غیرکلامی ارتباط برقرار می‌کنند. رمزگشایی از آنچه دیگران تلاش می‌کنند از طریق ارتباط انتقال دهند نیازمند تمرین و مهارت است. یادگیری برقراری ارتباط به شیوه‌ای که به دیگران اجازه دهد تا آنچه تلاش می‌کنیم از طریق ارتباط انتقال دهیم را به درستی درک کنند نیازمند تسلط بر هر دو نوع ارتباط و توانایی در اجتناب از خطاهای متداولی است که اغلب در ارتباط اتفاق می‌افتند. اغلب، مراجعان برای کسب حمایت نزد مشاوران می‌آیند، و وظیفه مشاوران این است که از طریق برقراری ارتباط، حمایتی را که آنها آرزو دارند به‌طور مؤثر انتقال دهند. فنون این کتاب هدایت‌کننده مشاوران و روان‌درمانگران برای مقابله با پنج خطای رایج ارتباطی است.

پنج خطای ارتباطی

هدف نهایی برای مشاوران و روان‌درمانگران برقراری ارتباط مؤثر جهت فراخواندن تغییر در مراجعان‌شان است. اما موانعی وجود دارند که سدّ راه برقراری ارتباط مؤثر می‌شوند. مشکلاتی را که مشاوران در برقراری ارتباط مؤثر با آنها مواجه هستند می‌توان به پنج دسته تقسیم کرد؛ یا آنچه من پنج خطای ارتباطی می‌نامم. اولین خطا، خطای تماس^۱ است، این خطا هنگامی اتفاق می‌افتد که مشاوران در اولین تماس خود با مراجعان‌شان به‌طور غیر مؤثر عمل می‌کنند. دومین خطا، خطای تعبیر^۲ است، این خطا وقتی رخ می‌دهد که مشاوران در شناخت صحیح دیدگاه‌های پدیداری مراجعان قصور می‌ورزند. سومین خطا، خطای زبان^۳ است، این خطا

1. the error of approach
3. the error of language

2. the error of interpretation

زمانی روی می‌دهد که مشاوران در مقابله با واکنش‌های ستیز یا گریز مراجعان‌شان شکست می‌خورند. چهارمین خطا، خطای قضاوت^۱ است، این خطا وقتی رخ می‌دهد که مشاوران به جای ارزیابی مراجعان درباره آنها قضاوت می‌کنند. پنجمین خطای ارتباطی، خطای همه‌توانی^۲ است، این خطا، چنانکه کیل و مولر (۱۹۶۶) به آن اشاره کردند، باور نادرستی است درباره اینکه مشاوران مسئول رفتارهای مراجعان‌شان هستند.

اولین برداشت مراجعان از مشاورشان زمینه را برای ارتباط بعدی فراهم می‌کند. وقتی مشاوران مرتکب خطای تماس می‌شوند مانع برقراری ارتباط می‌گردند زیرا تمایل مراجعان برای افزایش دنیای روان‌شناختی‌شان را سرکوب می‌کنند. برداشت‌های اولیه بسیار مهم هستند؛ چنانکه این موضوع به‌وسیله افرادی که اولین ملاقاتشان را با دیگران بررسی کرده‌اند تأیید شده است. داستان «قاتل هندوانه بزرگ» که در فصل دوم این کتاب نقل شده است، خطای تماس را توضیح داده و یک الگوی مؤثر برای برقراری تماس با دیگران ارائه می‌کند. فصل دوم همچنین خواننده را با نظریه تسلیم^۳ آشنا می‌کند که می‌تواند به‌عنوان الگویی برای برقراری ارتباط - در آغاز و در تمام جلسات مشاوره - جهت بهبود ارتباط مؤثر مورد استفاده قرار بگیرد. به‌وسیله جذب اصول نظریه تسلیم و تقلید از رفتار خردمندانه قاتل هندوانه بزرگ، مشاوران و روان‌درمانگران می‌توانند از اولین خطای ارتباطی اجتناب کنند.

یک هدف مقدماتی برای مشاوران تعبیر دقیق آن چیزی است که مراجعان از طریق برقراری ارتباط انتقال می‌دهند. متأسفانه، سوگیری تأیید^۴ و انتقال متقابل^۵ اغلب، مانع مشاوران از مشاهده بدون خطای دنیا از منظر مراجعان‌شان می‌شوند. وقتی درمانگران و مشاوران در تعبیر صحیح آنچه مراجعان می‌خواهند انتقال دهند شکست می‌خورند، یا وقتی در شناخت صحیح هیجان‌های مراجعان‌شان موفق نیستند، مرتکب خطای تعبیر می‌شوند. با استفاده از مفهوم خود-تحلیلی^۶ (یعنی، توانایی خود نظاره‌گری^۷)، درمانگران قادر می‌شوند سوگیری‌های تأیید و انتقال متقابل را تشخیص دهند. بسیاری از مشاورانی که از داستان ادشو و افسانه‌های مشابه (فصل سوم) استفاده می‌کنند، احتمالاً از خطای تعبیر اجتناب خواهند کرد.

چون گفتار نقش مهمی در برقراری ارتباط دارد، می‌توان گفت که خطای زبان بیشترین

1. the error of judgment

2. the error of omnipotence

3. Yield Theory

4. confirmation bias

در سوگیری تأیید فرد به دنبال اطلاعاتی است و از اطلاعاتی استفاده می‌کند که نظرش را تأیید می‌کنند. در این حالت فرد به نظرات مخالف توجهی نمی‌کند. این نوع سوگیری نه تنها در میان افراد عادی بلکه در بین پژوهشگران نیز دیده می‌شود. م

5. countertransference

6. analytic self

7. self-supervise

خطای ارتباطی است که مشاوران ممکن است مرتکب شوند. از آنجایی که هدف اولیه در مشاوره فقط صحبت کردن نیست، بلکه صحبت کردن برای شنیده شدن است، مقابله با واکنش‌های ستیز یا گریز بخش اساسی هر جلسه مشاوره است. هرگونه فراخوانی واکنش‌های ستیز یا گریز در مراجع یک خطای زبان را شکل می‌دهد. مشاوران با تشخیص تأثیر فراگیر زبانی که بکار می‌برند خواهند آموخت که به‌طور مؤثرتری صحبت کنند. درباره این خطا در سرتاسر کتاب به‌طور مستقیم و غیرمستقیم مباحثی مطرح شده است.

مشاوران برای ارزیابی افراد، موقعیت‌ها، و محیطشان استخدام می‌شوند؛ حقوقی برای قضاوت درباره دیگران به آنها پرداخت نمی‌شود. تفاوت چشمگیری میان ارزیابی و قضاوت کردن وجود دارد. ارزیابی کردن مؤثر در مشاوره مستلزم سنجش دیگران همراه با توجه مثبت نامشروط^۱ است. پذیرش افراد برای آنچه هستند ربطی به چشم‌پوشی کردن از اعمالشان ندارد. پذیرش نامشروط دیگران، یا پذیرش بدون شرط، برای بسیاری از افراد واقعاً دشوار است؛ به هر حال، وقتی مشاوران و درمانگران در مقابل پذیرش کامل مراجعانشان شرطی را مطرح می‌کنند، در معرض خطای قضاوت هستند. داستان «درخت بخشنده»^۲ در فصل سوم مثالی از پذیرش بدون شرط ارائه می‌دهد. با تمرین دائم و بسیار، مشاوران می‌توانند از خطای قضاوت اجتناب کنند و واژگان مخصوص خودشان را داشته باشند و وجود مهم خود را برای مراجعانشان حفظ نمایند.

سرانجام، از مشاوران انتظار می‌رود به شیوه بسیار مؤثری ارتباط برقرار کنند تا به خوبی از خطای همه‌توانی اجتناب کنند. افراد تمایل دارند باور کنند که مسئول یکدیگرند، و به نوعی هستند (یعنی، مسئول کمک و عمل، مسئول مراقبت از کسانی که نمی‌توانند از خودشان مراقبت کنند، مسئول کمک‌رسانی هر چه بیشتر به افراد برای اجتناب از آسیب، و غیره). به هر حال، افراد مسئول تصمیم‌ها، رفتارها، و احساسات دیگران نیستند و نمی‌توانند باشند. برای مثال، اگر مشاوران پس از ترک یک جلسه خوب احساس خود ارزشمندی کنند (مراجعه خیلی خوب رفتار می‌کند: من مثل یک مشاور خوب هستم)، پس آنها باید بعد از ترک یک جلسه بد نیز به همان اندازه احساس بی‌ارزشی کنند (مراجع من هنوز تغییر را نمی‌پذیرد: من یک مشاور بسیار بد هستم). واکنش بی‌ثبات نسبت به پیشرفت مورد انتظار مراجعان نه تنها غیر حرفه‌ای است، بلکه به همان اندازه غیر مولد^۳ نیز می‌باشد.

1. unconditional positive regard
3. unproductive

2. The Giving Tree

ما مسئول تصمیم‌هایی که دیگران می‌گیرند نیستیم؛ ما مسئول رفتارهایی که دیگران انجام می‌دهند نیستیم؛ و ما مسئول چگونگی احساس دیگران نیستیم. افراد توانایی تأثیرگذاری بر دیگران را دارند، اما پذیرش این مفهوم که افراد علت مستقیم رفتار دیگران هستند به این معنی است که اراده آزاد وجود ندارد. همان‌طور که فرانکل (۱۹۶۳) پس از نجات یافتن از اردوگاه‌های نازی خاطرنشان کرد، حتی کسانی که در بدترین شرایط انسانی قرار داشتند، حتی هنگام تهدید به مرگ، برای عمل کردن به روشی معین، مجبور نبودند؛ در هر مرحله افراد می‌توانستند پیش از مرگ، عمل کردن برخلاف منش و باورشان را انتخاب کنند، و در لحظات پایانی، برخی نودوستانه عمل نموده در حالی که سایرین بسیار پرخاشگرانه رفتار می‌کردند. وقتی ما مسئولیت تصمیم‌ها، رفتارها، یا چگونگی احساس دیگران را بر عهده می‌گیریم، مرتکب خطای همه‌توانی می‌شویم. دلیل اینکه خطای همه‌توانی یکی از خطاهای ارتباطی محسوب می‌شود این است که افرادی که به آن توجه نمی‌کنند به جای اینکه برای سطح سالم ضروری جهت تغییر کردن، متمایز باقی بمانند به احتمال بسیار زیاد در دام افتاده یا با دیگران جوش می‌خورند. برای مثال، اگر مراجع با سرعتی که مشاورش از او انتظار دارد، تغییراتی در زندگی خود بوجود نیاورد، و مشاور این موضوع را به خود بگیرد، احتمال اینکه از مراجعش ناامید شده و او را به مسیرهایی بکشاند که آماده آنها نیست به‌طور قابل توجهی افزایش خواهد یافت.

با اطلاع و اجتناب از آنچه به‌عنوان پنج خطای ارتباطی (خطای تماس، تعبیر، زبان، قضاوت، و همه‌توانی) مطرح نموده‌ام، درمانگران برای ارتباط مؤثر با مراجعان خود بیشتر آماده می‌شوند. کتاب حاضر برای آموزش فنون پیشرفته روان‌درمانی که مانع پنج خطا می‌شوند طراحی شده است. برای مؤثر بودن در طی درمان لازم است ارتباطی تا حد امکان واضح و روشن برقرار شود؛ بدین منظور درمانگران باید در تماس با مراجعان خلاق بوده و برای انتقال اطلاعاتی که مراجعان آماده شنیدنش هستند راه‌هایی بیابند. مراجعان جلسه استعاره‌ای، دانشی نو بدست خواهند آورد. مشاوران نمی‌توانند به‌طور شایسته با مراجعان برخورد کنند اگر شیوه‌های ارتباط مؤثر را بدون یک رویکرد ارادی نسبت به کارشان، یک آگاهی خالصانه از خود و از خطاهایی که ممکن است انجام دهند، بکار ببرند.

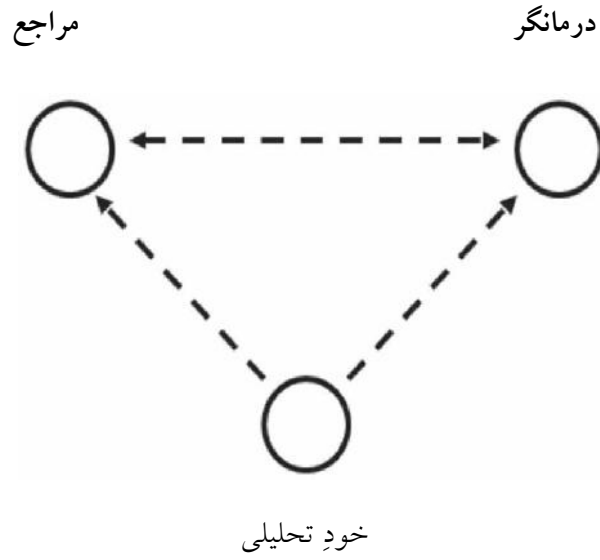
خود تحلیلی

بندرت یک کتاب درباره مشاوره بدون اشاره به نوشته بالای معبد دلفی: «خودت را بشناس»^۱ کامل می‌شود. این پیام به‌طور مستقیم شامل حال مشاوران می‌شود چرا که بدون یک آگاهی عمیق درباره اینکه چه کسی هستند، احتمالاً افکار، اعمال، و احساسات گوناگونی را به مراجعان‌شان نسبت خواهند داد. در حالی که روانکاوان اولیه تصور می‌کردند که انتقال متقابل^۲ محدود به فرافکنی‌های خویشاوندی می‌شود، یک شناخت وسیع‌تر از این اصطلاح شامل تمام فرافکنی‌های فعلی درمانگران از تجارب گذشته نسبت به مراجعان‌شان است. انتقال متقابل اجتناب‌ناپذیر است، بنابراین آگاه بودن از منشاء آن برای انجام مشاوره مؤثر ضروری است.

خود تحلیلی مفهومی است که می‌تواند برای افزایش آگاهی مشاوران از انتقال متقابل مورد استفاده قرار بگیرد. خود تحلیلی یک اصطلاح روانی است که میزان استعداد ما برای خودآگاهی را توصیف می‌کند. خود تحلیلی را به‌عنوان یک اصطلاح «روانی» تعریف کرده‌ام؛ بدین معنی که مربوط به روان انسان است، و نه به معنی دورآگاهی^۳ یا غیب‌گویی (فصل پنجم را ببینید). برای مشاوران مهم است که توانایی استعاره‌ای بیرون آمدن از خودشان را پرورش دهند چنانکه بتوانند روان خودشان را از موقعیتی عینی بررسی و مشاهده کنند که کدام احساسات مراجع در حال فراخوانی در ایشان هستند. مثل اینکه مشاوران می‌توانند به‌طور مجازی بر روی صندلی سومی بنشینند و به صندلی که در آن نشسته‌اند اشاره کرده و بپرسند، «این شخص چه احساسی دارد؟» (شکل ۱-۱ را ببینید). درمانگران از طریق نگریستن به خود، مثل اینکه در بیرون وجود خارجی دارند، می‌توانند بیاموزند تا نه تنها موضوعات را شخصی نپندارند، بلکه نشانه‌های روان‌شناختی را به اندازه‌ای که مراجع می‌تواند ببیند تشخیص دهند (برای مثال، چرخاندن نگاه، درهم کشیدن چهره، بالا بردن ابروها، و غیره).

1. Know thyself
3. telepathy

2. countertransference



(سرپرست‌ها به‌عنوان خود تحلیلی درمانگر عمل می‌کنند تا وقتی که درمانگر بتواند خودش و رابطه را تحلیل کند)

شکل ۱-۱. خود تحلیلی.

مهارت‌های مقدماتی

سؤال سنتی «چه احساسی درباره آن دارید؟» سوالی است که بواسطه آن لطیفه‌های عامیانه بسیاری درباره روان‌شناسی و مشاوره ساخته شده است؛ با این همه، سؤال مهمی برای پرسیدن است. آنچه نمی‌تواند به خوبی در یک کتاب مرجع منتقل شود لحن صدا است که بیشترین تأثیر را در سؤال‌های ویژه دارد. بدیهی است که اگر این سؤال‌ها به‌طور تصنعی یا با بی‌میلی پرسیده شوند، به جای اینکه از یک حس کنجکاوی اصیل درباره چگونگی احساسات واقعی فرد راجع به یک موقعیت ناشی شوند، تبدیل به بخشی از «شیوه کتب مرجع» می‌شوند.

هریگل (۱۹۵۳) در اثر کلاسیک خود نیاز بنیادین افراد برای عمل دقیق و مکرر جهت تسلط پیدا کردن را خاطر نشان می‌کند. درمانگرانی که مهارت‌های مقدماتی مشاوره را بی‌اهمیت می‌پندارند (یعنی درمانگرانی که در تکرارهایشان دقیق نیستند) به نظر نمی‌رسد در اجرای فنون پیشرفته‌تر موفق باشند. مهارت‌های مقدماتی و پیشرفته ارائه شده در این کتاب محصول سال‌ها بررسی بالینی است؛ آنها بالون‌های آزمایشی برای مشاوران مدرن نیستند. هر مهارت مشاوره دارای پیشینه‌ای از آزمون و خطا و تحول تجربی منطقی - نظری است. مهارت‌های مشاوره پیشرفته متکی بر مهارت‌های مقدماتی هستند. بنابراین، اولین گام برای مشاوره پیشرفته تسلط بر مهارت‌های مقدماتی است. برای مثال، مهارت‌هایی درباره حالت بدن^۱ و زبان بدن را در نظر بگیرید. مشاوره که در هنگام صحبت کردن به پایین نگاه می‌کند و از تأثیر رفتارش بر.. مراجعان آگاه نیست، ممکن است به‌طور ناخودآگاه بر رابطه مراجع - مشاور تأثیری نامطلوبی بگذارد. همچنین، درمانگری که معتقد است در آنچه مراجعان می‌گویند درگیر شده است، اما

1. posture

آگاه نیست که وقتی مراجعان صحبت می‌کنند به سقف نگاه می‌کند، نمی‌تواند به حرکت رو به جلوی خود در اجرای فنون پیشرفته‌تر یا پویایی‌شناسی روابط درمانی‌اش ادامه بدهد. آگاهی، کلید انجام مشاوره پیشرفته است، و به علاوه، اجرای مؤثر فنون درمانی پیشرفته به وسیله مشاوران فقط وقتی می‌تواند انجام شود که آنها در مهارت‌های مقدماتی تسلط داشته باشند.

قاتل هندوانه بزرگ

مشاوران می‌توانند از منابع اطلاعاتی متعددی در شناخت و عملکرد حرفه‌ای خود استفاده کنند. چنین منابعی ممکن است شامل افسانه‌هایی از فرهنگ‌های مختلف، مثل داستان زیر باشند که مربوط به آموزه‌های سنتی تصوف^۱ است. خوانندگان، اساس تماس مؤثر با مراجعان را در این افسانه خواهند یافت.

روزی روزگاری، در گذشته‌های دور، مردی به‌طور اتفاقی وارد سرزمین احمق‌ها شد. مردم آن سرزمین در وحشت زندگی می‌کردند زیرا از هیولایی که در خارج از دهکده آنها بود می‌ترسیدند. مرد غریبه داستان ترس آنها را شنید و علیرغم بیم و هراسش خواست که هیولا را ببیند. مردم او را به حومه دهکده بردند؛ و در آنجا بر فراز دشتی منتظر شدند و از ترس شروع به لرزیدن کردند. آنها ناگهان فریاد زدند «آنجاست! آنجاست!». غریبه نگاه کرد ولی چیزی به جز یک هندوانه ندید. او گفت: «کجاست؟ پشت آن هندوانه است؟» مردم پاسخ دادند چیزی که او دیده همان هیولاست. او با تعجب فریاد زد «آنکه یک هیولا نیست!»، و به سوی هندوانه حرکت کرد، نزدیک آن زانو زد، آن را به دو نیم کرد، و خورد. هنگامی که برگشت، دید رنگ از چهره مردم پریده و ترس‌شان بسیار بیشتر شده است. آنها فریاد می‌زدند «ببینید!»، «او هیولا را کشت و خورد! او بدتر از هیولای اولی است! بیایید او را بگیریم!» و او را با چنگک‌های کشاورزی دنبال کردند.

یک سال گذشت، و بذری از اولین هندوانه رشد کرد و تبدیل به هندوانه دیگری شد، و حتی هندوانه بزرگتری شد. در آن زمان، مرد دیگری به همان سرزمین احمق‌ها قدم نهاد. دگربار مردم در ترس از هیولای بزرگ دیگری که در دشت خارج از دهکده سبز شده بود زندگی می‌کردند. این غریبه باهوش‌تر از اولی بود، به محض دیدن «هیولا»، متوجه غیرمنطقی بودن ترس آنها شد. بنابراین، علیرغم دانستن اینکه آن چیست، تقریباً بلافاصله بمجرد دیدن