

مشاوره با زوجها

راهنمای کاربردی روایت درمانی

به یاد والدینم تد و ام
که زوجی فوق العاده بودند

م. پ.

تقدیم به

دکتر حسین اسکندری که اول بار زمزمه روایت درمانی را در
گوشم نجوا کرد، و روحم با این واژه و این رویکرد جان تازه‌ای
گرفت.

ف. ن.

و

دکتر علی محمد نظری که تقریباً همه کسانی که یک بار پای
حرف‌هایش نشسته‌اند حیران بینش و توانایی علمی فوق العاده‌اش
هستند

آ. س. ک.

و

دکتر منصور سودانی که مدیون زحمات و حمایت‌های
بی دریغش هستم.

م. ع.

فهرست

۹ قدردانی
۱۱ پیشگفتاری بر متن فارسی
۱۳ مقلمه

بخش اول: عقاید و کاربست‌ها

۱۹ ۱: مشاوره فردی و مشاوره زوجی
۳۳ ۲: روایت‌درمانی

بخش دوم: تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر مشاوران و زوج‌ها

۵۱ ۳: نگرش‌های فرهنگی به رابطه زوجی
 ۴: مشاوره با زوج‌هایی که از نظر تمایلات جنسی، سن، و زمینه فرهنگی با مشاور تفاوت دارند
۶۳

بخش سوم: سازمان جلسه

۷۷ ۵: چارچوب اولین جلسه مشترک
۱۰۳ ۶: جلسه‌های مشترک بعدی
۱۱۹ ۷: جلسه‌های فردی بعدی
۱۳۳ ۸: تمرین‌های پیشرفته

بخش چهارم: موضوعات خاص

۱۵۱ ۹: تنش‌های بحرانی
۱۶۷ ۱۰: مشکل با دوستان و اعضای خانواده

۱۸۳	۱۱: مشکلات جنسی
۱۹۹	۱۲: پیمان شکنی زناشویی
۲۱۷	۱۳: خشونت و سوءاستفاده
۲۳۳	پیوست‌ها
۲۳۹	اطلاعات تکمیلی
۲۴۳	منابع
۲۴۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۵۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۵۳	درباره کتاب

قدردانی

با سپاس فراوان از:

تمام کسانی که سخاوت‌مندانه اجازه دادند با نام مستعار، از مشاوره با آنان برای مثال‌های این کتاب استفاده کنم؛

دوست و همکارم، ماری ویلکینسون، که با مطالعه و ویرایش دقیق دست‌نوشته‌هایم غلط‌های املائی، نقطه‌گذاری، خطاهای دست‌نویسی، جمله‌های مبهم، و بخش‌های نامرتب را ویراست؛

انتشارات مرکزی دولویچ، به‌خاطر کتاب‌خانه مجازی فوق‌العاده‌شان که کتاب‌ها و متن‌های بسیار زیادی در زمینه روایت‌درمانی داشت و اجازه دادند از انتشارات‌شان نقل‌قول کنم؛ و شارون کاوود، آلیس اون، سوزانا ترفگارن، و همکاران دیگر انتشارات سیج، به‌خاطر بردباری و کمک‌هایشان.

م. پ.

و

با سپاس فراوان از زحمات‌ها و حمایت‌های عباس موزیری که با پیشنهادهای به‌جا و حرفه‌ای‌اش متن را روان‌تر کرد و با هشیاری و ذکاوت خود غلط‌های نگارشی، املائی، ترجمه، و اشتباه‌های فارسی‌نویسی را برایمان برطرف کرد. از فرزانه درودیان که با بازخوانی نهایی خود به یکپارچگی متن کمک کرد ممنون‌ایم. هم‌چنین از دکتر محسن ارجمند، تینا جلالی، مرضیه شکی، و پروین عبدی برای همکاری‌شان در چاپ کتاب صمیمانه سپاسگزاریم.

ف. ن؛ آ. س. ک؛ م. ع.

پیشگفتاری بر متن فارسی

این مقدمه را درمانگری انگلیسی‌الاصل در مورد زوج‌درمانی می‌نویسد. کتاب را بر اساس ایده‌ها و تمرین‌هایی نوشته‌ام که از استرالیا و نیوزلند گرفته‌ام، و درمانگرانی ایرانی آن را از انگلیسی به فارسی ترجمه می‌کنند.

تفاوت‌های فرهنگی، مذهبی، سیاسی، و اجتماعی بسیار زیادی بین انگلستان و ایران وجود دارد. خوب، پس این کتاب چگونه می‌تواند علی‌رغم چنین تفاوت‌هایی دست‌درمانگران ایرانی را بگیرد و یاری‌شان کند؟

دو جواب در آستینم دارم:

(۱) همه آدم‌ها، از هر ملیت، زبان، و فرهنگی که هستند، برای دست‌یابی به احساس خوشبختی، درک‌شدن، و رضایت، به دنبال تشکیل روابط صمیمانه هستند. این رابطه شکل‌های گوناگونی دارد؛ مثل رابطه دوستی، هم‌باشی، عاشق و معشوقی، قومیت، و ازدواج. در زندگی خیلی‌ها سر و کله شاهدزاده‌ای با اسب سفید پیدا می‌شود، کسی که همه زندگی‌شان شده و بیش‌تر از همه بهش اعتماد می‌کنند و بیش‌تر از همه با او احساس صمیمیت فکری و شاید جسمانی می‌کنند. البته، گاهی همین ارزشمندترین رابطه فرد به هم می‌ریزد و مشکلاتی در آن ایجاد می‌شود که منجر به آشفتگی و سردرگمی شدید می‌شود.

(۲) همه مردم، صرف‌نظر از ملیت، زبان، و فرهنگ‌شان، از حرف‌زدن با دیگران در مورد زندگی و تجارب‌شان لذت می‌برند. آدم‌ها وقتی مشکل دارند، حرف‌زدن در مورد مشکلات‌شان با دیگران به آنان احساس رهایی و امیدواری می‌دهد. درمانگران در هر مکتبی که باشند راه و روش خاصی برای شنیدن و ارائه بازخورد به روایت‌های افراد از مشکل‌شان تدوین کرده‌اند، این راه‌ورس‌ها فراتر از همدلی و یا پند و نصیحت است (ارزش این‌ها را کتمان نمی‌کنم) و هدف‌شان کمک به مراجعان آشفته است تا مشکلات‌شان را به زبان بیاورند. روایت‌درمانگران همان‌طور که از نام‌شان بر می‌آید، تا حد خیلی زیادی بر روایت‌های مفصل مراجعان از زندگی و تجارب‌شان تکیه می‌کنند. چیزی که در این رویکرد اهمیت ویژه‌ای دارد شناسایی و کاوش ابعاد دست‌کم گرفته‌شده و یا فراموش‌شده است. این نقل یا روایت‌گری، شالوده کمک به مراجعان می‌شود تا چشم‌اندازی بزرگ‌تر از مشکلات و تنگناهایشان به دست

آوردند، و در جهت حل و فصل شان گام بردارند. روایت درمانگران هرگز خودشان را در زندگی مراجعان متخصص نمی‌دانند، بلکه تلاش می‌کنند یک قدم عقب‌تر از مراجع گام بردارند تا امکان‌ها و احتمال‌ها را برای تغییر مراجع و حل معضلات‌شان کشف کنند. روایت‌درمانی رویکردی سرشار از امید و تأیید است.

زوج‌های خیلی صمیمی هم می‌توانند از هم بیزار شوند؛ در چنین شرایطی گپ‌وگفت در مورد مشکلات‌شان برایشان مفید است؛ برقراری پیوند دوباره با ارزش‌های ارتباطی و پاسخ‌دادن به پرسش‌های درمانگر به آنان کمک می‌کند در حل مشکلات‌شان پیشروی کنند. رویکرد روایت‌درمانی در ادامه توصیف شده و به تصویر کشیده می‌شود. به نظر من این فرآیند جهان‌شمول است، و امیدوارم در دوره‌ای که برای درک بین‌المللی و بین‌فرهنگی اهمیت زیادی قائل نیستند، این کتاب در شناخت این ویژگی‌های مشترک دست‌مان را بگیرد.

مارتین پاین

دسامبر ۲۰۱۶

یادداشت شخصی

زمانی که مشاوره را در بخش جراحی عمومی شروع کردم، به نسبت کلینیک شخصی ام طیف وسیع تری از مراجعان را می دیدم که به دنبال مشاوره بودند. وسعت مشکلات مطرح شده بسیار زیاد بود. به نظر آموزش های اولیه من در حوزه شخص محور و استادان ناظر خوبی که در آن زمان داشتم برای کمک به افراد برایم کارساز بودند؛ با این حال، از پیش داوری و تعصب مصون نبودم. در این بین گروهی بودند که دیدن شان واکنش مرا از ناراحتی تا اضطراب شدید برمی انگیزت: حدود بیست درصد ارجاع ها، زوج هایی بودند که از رابطه زناشویی شان می نالیدند. آموزش من فقط در حوزه مشاوره فردی بود؛ تنها توصیه ای که در مورد کار با زوج ها داشتم این بود که درست همانند مشاوره فردی در جلسات مشترک زوجی نیز از تکنیک های شخص محور استفاده کنم.

تلاش های من در این زمینه، هم برای خودم و هم برای زوج های مراجع، فاجعه که نه، اما قطعاً رضایت بخش هم نبود! به وضوح زوجی را به یاد می آورم که پس از پیشنهاد ناپخته من که «سعی کنید احساسات تان را صادقانه به یکدیگر نشان دهید» دعوایشان بالا گرفت و من فقط با در ماندگی نشسته بودم و گوش می کردم. در طرف دیگر، زوج هایی بودند که گرچه ظاهراً از هم عصبانی نبودند، اما ناامید بودند. من برای کار اثربخش با زوج ها خودم را به هر دری زدم، اما ظاهراً آموخته هایم اثربخشی چندانی نداشت.

به راهنمایی نیاز داشتم تا بدانم باید در عمل چه کنم، اما کتاب هایی که خوانده بودم خیلی نظری و خیلی کلی بودند. هیچ یک در عمل کمک نکردند موضوعات زوج درمانی را به صورت عملی شسته و رفته به کار بگیرم.

خوشبختانه، استادان ناظری پیدا کردم که خودشان خانواده درمانگر بودند و مرا با رویکردهای جدید ولی مرتبط آشنا کردند. یکی از آن ها درمان راه حل محور بود، روشی عملی که وقتی برای زوج ها استفاده می شد آنان را به شناسایی نقاط قوت رابطه، و سپس تعیین اهداف واقع بینانه و مدیریت آن اهداف ترغیب می کرد. ظاهراً استفاده از تمرین های راه حل محور کار

من با زوجها را بهبود بخشیده بود. گرچه، گاهی از گشودگی درمان شخص محور غافل می‌شدم.

سپس با روایت‌درمانی، ابداع مایکل وایت و دیوید اپستون، پیشگامان خانواده‌درمانی در استرالیا و نیوزلند آشنا شدم. اصول و کاربردهای این رویکرد بیش از سایر روش‌ها با درمان راه‌حل‌محور و شخص‌محور اشتراک داشت (پاین، ۱۹۹۳). طوری که بعدها فهمیدم روایت‌درمانی احترام به فرد و اکتشافی بودن درمان راجرز را، با اختصار، عمل‌گرایی، و منبع‌محوری درمان راه‌حل‌محور ترکیب می‌کند. مطالعه در مرکز دولویچ در آدلاید به همراه مایکل وایت، و هم‌چنین سمینارهایی که در انگلستان با استادان ناظم داشتیم، فهم من از روایت‌درمانی و مهارت‌ها را در آن افزایش داد و اعتمادبه‌نفسم را در مشاوره فردی و زوجی بیش‌تر کرد.

خیلی دوست داشتیم یافته‌هایم را در مورد روایت‌درمانی در اختیار دیگران هم قرار دهیم، بنابراین در سال ۲۰۰۰، انتشارات سیچ کتاب مرا تحت عنوان: «روایت‌درمانی: مقدمه‌ای برای مشاوران» چاپ کرد که موردپژوهی مشاوره‌ام با زوجها بود. هم‌زمان کارگاه‌هایی برای مشاوران علاقه‌مند به زوج‌درمانی برگزار کردم. در چاپ دوم کتابم (۲۰۰۶) فصل‌های طولانی‌تری در مورد مشاوره زوجی نوشتم.

ای‌کاش می‌توانستم در زمان سفر کنم و به زمانی بازگردم که برای اولین بار متوجه محدودیت‌های خودم در زوج‌درمانی شدم و نسخه حاضر این کتاب را به خود قبلی‌ام می‌دادم! اما از آن‌جایی که در علم فیزیک این کار غیرممکن است، آن را به خواننده‌های امروزی تقدیم می‌کنم که در مشاوره فردی آموزش دیده‌اند و دوست دارند کارشان را به مشاوره زوجی گسترش دهند. امیدوارم این اثر بتواند پله‌ای باشد که اولین گام مؤثر را در جهت فهم ارزش زوج‌درمانی بردارند، که البته بسیار دشوارتر، چالش‌برانگیزتر، و خطاپذیرتر از مشاوره فردی است، ولی اگر در آن موفق شوند بسیار ارزشمندتر و امیدبخش‌تر خواهد بود.

رویکرد روایتی

در کارگاه‌های آموزشی که این کتاب بر اساس همان‌ها تدوین شده است، روایت‌درمانی را به مشاورانی عرضه کردم که در رویکردهای گوناگون آموزش دیده بودند. از آن‌جایی که بسیاری از شرکت‌کننده‌ها قبلاً چیزی در مورد روایت‌درمانی نشنیده بودند تا حدودی مردّد بودند، اما (همان‌گونه که انتظار داشتم) آن را همدلانه یافتند. با این‌که روایت‌درمانی با بافت مشاوره فردی جُفت‌وجور است، اما اصل آن از خانواده‌درمانی گرفته شده، که دیدگاه‌های بسیار زیادی در آن مطرح شده و از نظر بعضی درمانگران بزرگ برای کار با زوجها مناسب است. این

رویکرد برای شرکت‌کنندگان متفاوت و گیج‌کننده بود، اما آندری با روش معمول مشاوره‌شان اشتراک داشت که بتوانند در این بافتار ناشناخته، اساس کار نیمه‌آشنا و درعین حال جدیدی برای ایجاد مهارت‌های تازه در خودشان به وجود آورند. خواننده‌هایی که با روایت درمانی آشنا نیستند فصل دو را که دیدی کلی از نظریه‌ها و مباحث عملی آن ارائه می‌دهد مطالعه کنند؛ ولی کسانی که با این رویکرد آشنا هستند می‌توانند از خیر مطالعه آن بگذرند.

با این‌که اساس این کتاب را روایت‌درمانی تشکیل می‌دهد، اما پیشنهاد می‌کنم گه‌گاه که تمرین‌های سایر رویکردها با تمرین‌ها و ارزش‌های روایت‌درمانی هم‌پوشانی دارد از آن‌ها نیز استفاده کنند.

اهداف و ساختار

هدف من تهیه راهنمایی روشن، مختصر، و از همه مهم‌تر عملی برای مشاوران زوجی است. پر واضح است که کتاب به‌تنهایی نمی‌تواند همه جنبه‌ها را پوشش داده و مشاوران را به کمال شایستگی برساند، شرکت در کارگاه‌ها و دوره‌های تخصصی، و نظارت خوب هم لازم است. اما امیدوارم برای برداشتن قدم اول به اندازه کافی جامع و کامل باشد.

بخش‌های اول و دوم ایده‌ها، مسائل، و تمرین‌های روایت‌درمانی را توصیف می‌کند، تأثیرات اجتماعی و فرهنگی را بر مشاوران و زوج‌ها شرح می‌دهد، و از روایت‌درمانی و زمینه مشترک آن با سایر رویکردها می‌گوید. بخش سوم، تنه اصلی کتاب، شامل ریز و درشت و گام‌به‌گام روایت‌درمانی و چه‌بایدکرد این رویکرد است، که در آن چارچوب عملی اولین جلسه و جلسه‌های بعدی را بیان کرده‌ام، که می‌توان آن را به مشاوره زوجی انتقال داد. بخش چهارم، مروری است بر این‌که چگونه این تمرین‌ها را در موقعیت‌های خاص زوجی به کار برد.

بیش‌تر فصل‌ها دارای تمرین‌های تجربی تقویت‌کننده است و/یا موضوعاتی برای گفت‌وگو پیشنهاد می‌دهد. هدف از تمرین‌های ایفای نقش که در پایان هر فصل آمده، تقویت و یکپارچه‌سازی فهم شرکت‌کننده‌ها از کل و یا بخشی از مفاهیم آن فصل است. خوانندگان را از طریق ایفای نقش به تبادل نظر در مورد یافته‌هایشان و آموزش بیش‌تر ترغیب می‌کنم. موضوعات قابل‌بحث در پایان هر فصل نیز مفاهیم و اصول فصل را خلاصه، زوج را ترغیب به تفکر و گفت‌وگوی بیش‌تر، و شرکت‌کننده‌ها را تشویق به عملی کردن آن ایده‌ها در کار زوجی می‌کند. تمرین‌ها و گفت‌وگوها برای تحقق اهداف آموزشی وضع شده است، ولی امیدوارم تفکر خلاق را در خواننده‌هایی پرورش دهد که کتاب را بدون کمک دیگران و

به‌عنوان راهنمای مقدماتی استفاده می‌کنند.

منظورم از «زوج»^۱ همان اصطلاح رایج به‌معنای دو نفر است که تصمیم به تشکیل رابطه نزدیک و صمیمی گرفته‌اند. روایت‌درمانی برای زوج‌های دیگر مثل خواهربرادرها، والدین و فرزندان، یا دوست‌ها نیز مفید است، اما من این‌ها را در کتاب نیآورده‌ام. اصطلاح «همسر»^۲ را برای زن‌وشوهرهای متعهد به‌کار برده‌ام. در سرتاسر کتاب با پیروی از مایکل وایت کسانی را که به مشاوره آمده‌اند «فرد»^۳ خطاب کرده‌ام نه «مراجع»^۴. «مشاوره» و «درمان» (و هم‌چنین مشاور و درمانگر) به‌جای هم استفاده شده و ضمیر خانم و آقا نیز به‌طور تصادفی آورده شده است. همهٔ مثال‌ها برگرفته از کارهای خود من با زوج‌ها است، که البته برای حفظ رازداری اسامی و موقعیت‌ها را تغییر داده‌ام.

مایکل وایت

به فاصلهٔ کوتاهی پس از این‌که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم، خبر درگذشت مایکل وایت در اثر سکتهٔ قلبی در آوریل ۲۰۰۸ و در سن ۵۹ سالگی شوکه‌ام کرد. او مردی بردبار، فوق‌العاده پرنرزی، و متعهد بود که عاشق زیستن بود و به‌طور کامل نیز زندگی کرد. نوشته‌ها، تدریس، و کارهای مایکل نشان‌دهندهٔ وسعت زیاد مطالعات و اصالت فکر و اندیشهٔ او است، و همین او را به یکی از مهم‌ترین بانفوذترین درمانگران عصر ما تبدیل کرده است.

-
1. couple
 2. partner
 3. person
 4. client

بخش ۱

عقاید و کاربردها

مشاوره فردی و مشاوره زوجی

در این فصل در مورد بعضی از تفاوت‌های بین مشاوره فردی و مشاوره زوجی صحبت خواهیم کرد که آن دسته از مشاوران فردی که می‌خواهند پا در مشاوره زوجی بگذارند باید مدنظر قرار دهند. هم‌چنین لازم به ذکر است مشاوران باتجربه‌ای که مشاوره زوجی برایشان تازگی دارد خودشان از قبل توشه‌ای از مفروضه‌ها، مهارت‌ها، و تجارب فراوان با خود به‌همراه دارند، و همین‌ها در کار عملی عصای دست‌شان می‌شود.

نیاز به مشاوران زوجی

امروزه بازار مشاوره فردی در انگلستان تقریباً اشباع شده، و من مشاوران زیادی را می‌شناسم که به‌علت رقابت کاری تأمین معاش از این راه برایشان بسیار دشوار است. درعین حال، تقاضاهای فراوانی برای مشاوره زوجی مثلاً از طرف موسسه Relate (که سابقاً شورای راهنمای ازدواج بریتانیا نام داشت) از چند ماه قبل هست که افراد در نقاط مختلف کشور در لیست انتظاراند. ظاهراً به‌غیر از دوره‌هایی که در موسسه Relate برگزار می‌شود، دوره‌های انگشت‌شماری برای آموزش لازم در زمینه کار با زوج‌ها ارائه می‌شود. دوره‌های خانواده‌درمانی هم اکثراً برای متخصصان مشغول‌به‌کار برگزار می‌شود. مشاوران فردی که به کار با زوج‌ها علاقه‌منداند، مشکل دیگری هم دارند: رایج‌ترین رویکردهای نظری در مشاوره فردی رویکردهای شخص‌محور، روان‌پویایی، و اخیراً شناختی‌رفتاری است که همگی بر مشاوره فردی بنا شده‌اند، و بدون آموزش بیش‌تر قابل‌تعمیم به بافتار وسیع‌تر نیستند.

تنگنا

مشاوری که فقط در زمینه فردی آموزش دیده باشد، احتمالاً در برخورد با زوجی که برای

کمک دست به دامنش می‌شوند با تنگنایی مواجه می‌شود. چاره‌اش این است که با یکی از همکاران زوج‌درمانگر باتجربه‌اش مشورت کند؛ اما از شما چه پنهان که کمبود چنین مشاورانی این کار را دشوار یا حتی غیرممکن می‌کند. شاید مشاوران فردی تنها مرجعی باشند که زوج‌های ناراضی و مشکل‌دار می‌توانند به آنان مراجعه کنند، البته اگر نمی‌خواهند با انتظار در فهرست طولانی زوج‌درمانی مشکل‌شان بدتر و یا حتی غیرقابل حل شود. هم مشاور با ترس و لرز با اجرای روش‌های مشاوره فردی روی زوج آنان را پیش می‌برد، و در عین حال دست به دامن استاد ناظر، کتاب، مقاله، کارگاه، و آموزش‌های پیشرفته‌تر می‌شود.

تجربه شخصی من نشان می‌دهد مشاور زوجی تازه‌کار حتی اگر در مشاوره فردی مو سفید کرده باشد، باز هم تله‌های فراوانی پیش‌رو دارد. اگر این دام‌ها از قبل پیش‌بینی نشود و مشاور خودش را برایشان آماده نکرده باشد، روی کار و اثربخشی درمان اثر می‌گذارد و بدتر از آن به مشکلات زوج هم دامن می‌زند. با این حال، به تجربه دریافته‌ام مشاور فردی اگر مایل به استفاده از رویکردهای جدید، کارگاه‌ها، مطالعه گسترده، و گفت‌وگو و مشورت با استاد ناظر خوب باشد، می‌تواند مشاوره زوجی را نیز با موفقیت بیاموزد.

حُب، این دام‌ها کدام‌اند؟ در ادامه به برخی تفاوت‌های بین مشاوره فردی و زوجی اشاره می‌کنم که به‌نظرم مشاوران فردی را در کار با زوج‌ها گیر می‌اندازد، و یا برای افرادی هم که وارد این وادی شده‌اند دردسرساز می‌شود. این تفاوت‌ها و تفاوت‌های دیگر، و مشکلات و پیش‌داوری‌هایی را که نتیجه آن است نباید دست‌کم گرفت.

محدودیت زمانی

تا مشاوران زوجی تازه‌کار مطمئن شوند صحبت‌های هر دو نفر به یک‌اندازه شنیده شده و نظرات‌شان هم ابراز و بررسی شده است، آن ۵۰ دقیقه تا یک‌ساعتی که معمول مشاوره‌های فردی است، تمام می‌شود. معمولاً لازم است از چارچوب زمانی مقرر هر جلسه فراتر رفت. خود من، به جلسه اول یک ساعت و ربع و به جلسه‌های بعدی حداقل یک ساعت اختصاص می‌دهم، و گاهی نیز اگر روند جلسه اقتضا کند وقت بیش‌تری می‌گذارم. از طرف دیگر، هیچ نیازی به برگزاری جلسه‌های هفتگی نیست؛ به‌خصوص در مراحل بعدی، حتی افزایش فاصله بین جلسه‌ها می‌تواند مفید هم باشد. فاصله بین جلسات باعث می‌شود زوج بفهمند خودشان این توانایی را دارند که به کاوش‌ها و تصمیم‌هایشان جامه عمل پوشانده، و پیشرفت‌شان را خودشان مدیریت کنند.

تعامل سه نفره

بسیاری از رویکردهای مشاوره فردی در قیدوبند ساختار نیستند، و وقف‌هایی برای بیان افکار و احساسات فرد دارند، و کاوش بیش‌تر در آنها بستگی به چیزی دارد که فرد می‌گوید. هنگامی که تنها دو نفر گفت‌وگو می‌کنند (درمانگر و درمانجو) این شرایط مطلوب و قابل کنترل است. ولی پویایی‌های مشاوره زوجی بسیار پیچیده‌تر از این‌ها است. اگر مشاور با گوش دادن به صحبت‌های یکی شروع کند، بعد به او بازخورد داده و صحبت‌هایش را خلاصه کند، شاید دیگری احساس کند شنیده نشده است، پس یا گفت‌وگو را قطع می‌کند یا مقاوم و بی‌حوصله می‌شود. اگر زوج بدون مشاوره که مکالمه را مدیریت کند درباره مشکل‌شان با یکدیگر صحبت کنند احتمال دارد گله‌ها، بحث‌ها، یا مشاجرات آشنا و دردناک را در جلسه مشاوره هم تکرار کنند، در حالی که جو مشاوره آشفته شده و اثربخشی خود را از دست می‌دهد.

با ادامه جلسه (البته نه لزوماً با این ترتیب) مشاور با نفر اول صحبت می‌کند و سپس نفر اول با مشاور؛ مشاور با نفر دوم صحبت می‌کند و بعد نفر دوم با مشاور؛ نفر اول با نفر دوم صحبت می‌کند و بعد نفر دوم با نفر اول؛ گاهی هم که تحت فشار هیجانی باشند، نفر دوم برای صحبت با نفر اول تلاش کرده و هم‌زمان نفر اول نیز سعی می‌کند در صحبت را با وی باز کند و بالعکس؛ و گاهی نیز مشاور، نفر اول و نفر دوم را با هم مخاطب قرار می‌دهد و ... مشاوره برای مشاورانی که از مکالمه‌های فردی در اتاق مشاوره زوجی استفاده می‌کنند تبدیل به میدان مین می‌شود!

مشاوران زوجی تازه‌کار باید روش‌های باساختارتری از اداره جلسه‌ها آموخته و به کار گیرند، تا عنان تعاملات سه نفره از دست‌شان در نرود. مشاور باید با درایت، اما درعین حال با جدیت مسئول اتفاقات جلسه باشد و شاید این روش متفاوت از رویکرد معمولش باشد، یا حتی شاید از این‌که در مقایسه با مشاوره فردی بیش از حد رهنمودی است شاکی هم باشد. اما ساختاردهی به جلسه‌ها به معنای رهنمودی بودن نیست که به فرد بگوییم چه احساسی داشته باشد، چه کار کند، و به چه فکر کند. مشاوره زوجی نباید یکنواخت یا خشک باشد، ولی باید بر مرکبی روشن و واضح سوار باشد. مشاوران زوجی تازه‌کار می‌توانند در جلسه مشاوره با توسل به کاربرگ‌هایی که در پیوست کتاب آمده این چارچوب‌ها را در ذهن خود داشته باشند. در روایت درمانی، که مدل اصلی این کتاب است، چارچوب جلسه‌ها (در کنار چیزهای دیگر) بدین منظور طراحی شده‌اند که هر دو همسر شنیده، تأیید، و اعتبارسنجی شوند؛ و قطع کردن صحبت، خشم، یا سایر مؤلفه‌های غیراثربخش از بین برود. وقتی مشاور با این چارچوب‌ها انس گرفت به‌طور خودانگیخته و طبیعی با زوج‌ها کار کرده و شرایطی را برایشان به‌وجود

می‌آورد که مشکلات و نگرانی‌های خود را به‌طور کامل و بدون هیچ خصومتی بررسی کنند.

بی‌واسطگی تعارض

مایکل وایت (۲۰۰۴الف) اعتراف می‌کند که گاهی در مواجهه با زوج‌های متعارض به بن‌بست می‌رسید. این‌که چنین درمانگر ماهر و کارکشته‌ای گاهی مشاوره زوجی را این‌قدر خارج از کنترل می‌یابد برای بقیه باعث قوت‌قلب می‌شود یا نگرانی؟ بستگی به نگاه خودتان دارد! همانند برخی مشاوره‌های فردی، هیجان‌ها در اتاق مشاوره زوجی نیز شدید است، با این تفاوت که خشم، غضب، دل‌سردی، و یأس نسبت به فردی بروز پیدا می‌کند که در اتاق مشاوره حیّ و حاضر است و احتمالاً ساکت هم نمی‌نشیند. زمانی که این اتفاق می‌افتد، گفت‌وگوهای هیجانی، یعنی بروز تعارض و ایجاد تعارض جدید، با قدرت تمام در آن‌جا و آن‌زمان در مقابل چشمان درمانگر شکل می‌گیرند، و بالتبع این تعارض‌ها واقعیت را تحریف می‌کنند. این موقعیت متفاوت از مشاوره فردی است که در آن صرفاً خاطره‌ای از اتفاقات خارج از زمان و مکان اتاق مشاوره تعریف می‌شود. هم‌چنین بی‌واسطگی تعاملات زوج در شرایطی ظاهر خواهد شد که احساسات زوج متعارض به‌جای این‌که با گشودگی ابراز شود، سد شده باشد، در حالی‌که اگر درمانگر بیش‌تر سعی کند واکنش همسر دیگر را فرا بخواند، صرفاً جلسه را به خطر انداخته است. (در چنین شرایطی) زوج احساس می‌کنند تحت فشاراند، و شاید عقب‌نشینی کنند، و حتی بیش از پیش در لاک دفاعی و موضع قبلی خود فرو بروند.

پژواک‌هایی از زندگی خصوصی مشاور

اگر تعارض زوج یادآور دشواری‌های گذشته یا حال مشاور در برقراری ارتباط با همسر یا افراد نزدیکش، و یا یادآور خاطرات دردناک تعارض‌های والدینش در دوران کودکی باشد، انجام مشاوره زوجی را برایش دشوار می‌کند. تفاوت این موقعیت در مشاوره زوجی و کنار آمدن با پژواک‌های شخصی در مشاوره فردی، در وهله نخست این است که همانندسازی با کسی که موقعیتی شبیه به گذشته یا حال درمانگر دارد بسیار دشوارتر است، چنین همانندسازی‌ای واقعیت را تحریف می‌کند و همسر مراجع نیز متوجه‌اش می‌شود و آن را رد می‌کند. از طرف دیگر، شاید مشاور این تکانه را تشخیص داده و بر خشتی کردن آن تأکید افراطی کند. افراط و تفریط در ایجاد واقع‌بینی مطلوب روند درمان را مختل می‌کند. راه چاره داشتن روشی واضح و ساختار یافته است. اگر چنین چیزی محقق شود، علی‌رغم پژواک‌های شخصی، جلسه‌های درمانی گل‌وبلبل خواهد بود. اگر علی‌رغم اتخاذ این روش باز هم واکنش‌های شخصی مشاور

واقع‌بینی او را تحت‌تأثیر قرار داد، حتماً باید مشکل را با استاد ناظر در میان گذاشت.

بی‌طرفی

بیش‌تر افرادی که پا به مشاوره فردی می‌گذارند، بیش از آن‌که بخواهند راهی برای غلبه بر تردیدها و ناراحتی‌هایشان پیدا کنند، در مورد اهداف خود تردید دارند. اهداف خاص از دل مشاوره نشأت می‌گیرند. مشاوران فردی عادت دارند که به روایت فرد از مشککش توجه نامشروط نشان دهند و با بازخورد، واریسی، و پاسخ‌های همدلانه به فرد اطمینان دهند که مشکل را درک کرده، جدی گرفته، و تجارب درونی او را می‌پذیرند. مشاوران فردی به‌خوبی می‌دانند که شنیدن و باور حرف‌های فرد عامل قدرت‌مندی در تخلیه هیجانی، اطمینان‌یابی دوباره، و مقدمه‌های آرام‌بخش برای کشف دشواری‌ها و آشفتگی‌های عاطفی او است.

در مشاوره با زوج‌ها، چه در جلسات مشترک و چه در جلسات فردی، موقعیت پیچیده‌تر می‌شود. مشاور باید در همه حال «موقعیت دو‌جانبه» را حفظ کرده، و دائماً با هر دو نفر ارتباط برقرار کند. این همان بی‌طرفی است، نه به‌معنای دوری و فاصله‌گرفتن از مراجعان، بلکه یعنی اطمینان‌یابی که هر دو نفر علی‌رغم دیدگاه‌های متفاوتی که درباره رویدادها و تجارب یکسان دارند، باور و شنیده شده‌اند. معمولاً در مواجهه با تعارض سرزنش، خشم، و عصبانیت وجود دارد که در این بین مقصر دانستن دیگری، این‌که او گناه خودش را نمی‌بیند، مسبب مشکل است، و کله‌شقی می‌کند هم قوز بالا قوز می‌شود. مشاوران زوجی کم‌تجربه احتمالاً در این موقعیت سردرگم می‌شوند، چرا که چالش‌های آن بسیار متفاوت از مشاوره فردی، و متفاوت از توجه همدلانه‌ای است که همیشه فقط به یک نفر داشتند. بی‌طرفی مهارتی اساسی در خانواده‌درمانی است که مشاوران زوجی نیز باید آن را آموخته و به‌کار بگیرند، و روایت‌درمانی نیز از این قاعده مستثنا نیست، و این هم گواه دیگری است که نشان می‌دهد روایت‌درمانی برای مشاوره زوجی مناسب است.

خواسته‌های جداگانه

افراد اغلب نسبت به آن‌چه دقیقاً از مشاوره می‌خواهند مطمئن نیستند، اما معمولاً دلیل آمدن‌شان را خوب می‌دانند. با این‌که در مورد چگونگی حل مشکل سردرگم‌اند، یا در مورد راه‌حل‌ها و احتمال‌های مختلف و یا ظاهراً ناسازگار با هم اختلاف‌نظر دارند، ولی می‌دانند مشکل چیست. در مشاوره خوب هدف کمک به زوج است تا از شر این سردرگمی‌ها خلاص شده و تصمیم‌گیری کنند.

زوج‌های متعارض هم شاید ندانند که دقیقاً از مشاوره چه می‌خواهند. به‌علاوه، ممکن است تعبیر و تفسیر متفاوت و فهم متضادی از اتفاق‌های یکسان داشته باشند. حتی گیج‌کننده‌تر این‌که شاید هر کدام ساز خودشان را بزنند، موقعیتی که در مشاوره فردی اتفاق نمی‌افتد. یکی می‌خواهد به شهر دیگری نقل مکان کنند و دیگری ترجیح می‌دهد در محل خودشان بمانند؛ یکی می‌خواهد ارتباط با اقوام همسرش را کم کند ولی دیگری دوست دارد آنان را بیش‌تر ببیند؛ گاهی به‌طور کلی بر سر نحوهٔ مقابله با بدرفتاری فرزندان‌شان اختلاف‌نظر دارند؛ یکی از همسرش می‌خواهد الکل و سیگار را ترک کند، درحالی‌که دیگری مصمم به مصرف آنها است. در بدترین حالت، یکی می‌خواهد رابطه‌شان را نجات دهد ولی دیگری خواهان پایان آن است (مثال این مورد را در فصل ۱۲ آورده‌ام). هریک امیدوار است مشاوره اهداف و نگرش‌های او را تصدیق و حمایت کرده، و دیگری را متقاعد کند که نظر و خواسته‌اش اشتباه است. احتمال دارد مشاور زوجی کم‌تجربه در دام موقعیت مخرب «داوری» بیفتد و چون از هیچ‌کدام از همسران جانب‌داری نمی‌کند ممکن است آنان را ناکام بگذارد. عمل کردن طبق چارچوب پیشنهادی جلسه‌ها که در این کتاب آمده است به زوج کمک می‌کند تا از دریچهٔ چشم یک‌دیگر نگاه کنند، اما مذاکرهٔ مسالمت‌آمیز همیشه هم امکان‌پذیر نیست، و در مواردی که همسران نمی‌توانند به توافق برسند، مشاور می‌ماند و وظیفهٔ دشوار کمک به زوج در کاوش و مواجهه با نظرات اشتباه، و عواقب یک‌دنده بودن‌شان!

انتظارات نامعقول

افراد که گاه انتظاراتی غیرواقعی از مشاوره دارند. برخلاف افراد که در ابتدای بروز مشکل به مشاوره می‌آیند، اغلب زوج‌ها در آخرین مراحل مشکل خود با احساس بدبختی، بدبینی، و اضطراب به مشاوره می‌آیند. شاید یکی از آنان مخالف آمدن به مشاوره بوده و دیگری در مورد فواید مشاوره متنه به خشخاش گذاشته تا راضی شود که به مشاوره بیاید. هنگامی که زوج احساس کنند مشاور عصای سحرآمیزی ندارد که با معجزه اوضاع‌شان را بهبود بخشد و هیچ اطمینانی وجود ندارد که مشکل‌شان حتماً حل می‌شود، احساس شکست و ناامیدی می‌کنند. این‌جا است که احتمالاً مشاور برای ایجاد پیشرفتی غیرمنتظره و بسیار سریع دچار اضطراب و فشار خودساخته شود. این فشار معمولاً پیش‌روی آهسته، دنبال کردن دستور کار واقع‌گرایانه، و هم‌چنین نقش تسهیل‌گر مشاور را در کمک به زوج برای یافتن راه‌حل مشکل‌شان دشوار می‌کند.

تنگناهای اخلاقی

گاهی تشخیص تنگناهای دقیق اخلاقی مشاوره با دو نفر نسبت به مشاوره فردی دشوارتر است. مثلاً وقتی خانمی ادعا می‌کند همسرش پرخاشگری کلامی دارد و او دائم نگران حمله شوهرش است، و در عین حال مرد با تأسف این ادعا را انکار کرده و معتقد است همسرش اغراق می‌کند، مشاور باید حرف چه کسی را باور کند و باید چه کار کند؟ گاهی صرفاً دانستن این واقعیت که ما در قبال دو نفر مسئول هستیم نه یک نفر، خودش مسائل اخلاقی زیادی را به وجود می‌آورد؛ به مثال زیر توجه کنید:

رابطهٔ یکن و ماری در اولین جلسهٔ مشترک روبه‌راه به نظر می‌رسید، هر چند بر سر پول و تعارض‌های دیگری که از نظر خودشان لاینحل بود، اختلاف نظر داشتند. فضای جلسه بسیار مشارکتی و آرام بود، گاهی نیز نگاه‌های شیطنت‌آمیزی بین‌شان ردوبدل می‌شد. احتمال خشونت یا سوءاستفاده حتی به عقلم هم نمی‌رسید. در مورد این گفت‌وگو کردیم که با جلسه‌های فردی ادامه دهیم یا مشترک، و دومی را انتخاب کردیم. دو روز بعد ماری با من تماس گرفت و می‌خواست یک جلسهٔ فردی داشته باشد و گفت کن از این موضوع اطلاعی ندارد و قصد هم ندارد چیزی به او بگوید.

احتمالاً خوانندگان دوست دارند بدانند مشاور در این موقعیت چه کرده چون قبول درخواست ماری به معنای زیر پا گذاشتن رازداری بود، و رد آن باعث می‌شد مسئلهٔ بسیار مهمی در مشاوره نادیده گرفته شود. در پایان فصل می‌گویم چه کردم.

بیش‌تر موقعیت‌های اخلاقی هم در مشاورهٔ فردی و هم زوجی کاربرد دارند، اما دستورالعمل‌های اخلاقی موجود در سازمان‌های حرفه‌ای مشاوره (در انگلستان) مثل انجمن روان‌شناسی بریتانیا، انجمن مشاوره و روان‌درمانی بریتانیا، انجمن خانواده‌درمانی و درمان سیستمی، و سایر مؤسسه‌های وابسته به انجمن روان‌شناسی انگلستان همیشه هم راهنمایی واضحی برای چگونگی حل یک معضل خاص ارائه نمی‌دهند. در حالی که تنگناهای اخلاقی موجود در مشاورهٔ زوجی متفاوت از مشاورهٔ فردی است، همان‌گونه که در مثال پیش بیان کردم معمولاً این تنگناها برخاسته از مسئولیت برابر مشاور در قبال دو نفر، و هم‌چنین وظیفهٔ مراقبت از یک یا دو نفری است که به هر طریقی در معرض خطری جدی هستند.

زمانی که یکی از همسران دائم دیر به جلسه می‌رسد، یا به‌طور کلی جلسه‌ها را فراموش می‌کند، و همسرش به‌خاطر نیامدنش بهانه‌های بنی‌اسرائیلی می‌آورد مشاور باید چه کار کند؟

مهم‌تر از آن، اگر یکی بگوید همسرش شغل خلافی مثل قاچاق مواد مخدر دارد، چه کار باید کرد؟ مشاور باید در مقابل همسر خشن و سوءاستفاده‌گر (ورای مسئولیتش در مقابل قربانی) چه رفتاری در پیش بگیرد؟ در چنین مواقعی نظارت خوب ضروری است؛ این‌جا است که باید چنین تنگناهایی فاش شود، در مورد چگونگی حل آن‌ها طبق اصول انجمن بریتانیایی مشاوره و روان‌درمانی و سایر منشورهای اخلاقی تصمیم‌گیری، و عواقب آن نیز کنترل شود.

مهارت‌های قابل انتقال

من نگرانم که پس از خواندن این دشواری‌ها و تنگناها، مشاوران فردی از مشاوره زوجی گریزان شوند! ولی امیدوارم به خواندن کتاب ادامه دهند.

همان‌گونه که در ابتدای فصل گفتم، معتقدم مشاوران فردی باتجربه، مهارت‌های قابل انتقال و اشتیاق فراوانی برای کسب مفاهیمی دارند که شاید به‌خاطر شباهت‌شان با یکدیگر مسلم فرض شده یا به‌طور کامل شناخته نشده‌اند. هم‌چنین معتقدم این مهارت‌ها و مفاهیم را می‌توان وارد زمینه‌های ناآشنای مشاوره زوجی کرد و سنگ‌بنای یک کار موفق را گذاشت.

تجربه‌های مشاوره‌ای قبلی در زمینه تعارض‌های زوجی

بسیاری از مشاوران زوجی تازه‌کار به افرادی مشاوره داده‌اند که از همسر خود ناراضی بوده و یا با او در تعارض‌اند. احتمالاً این مشاوران سهم مهمی در حل مشکلات فرد داشته باشند. از آن‌جایی که کمک به فرد برای کنار آمدن با مشکلات روابط صمیمی یکی از دشوارترین و پیچیده‌ترین مسائلی است که مشاور فردی با آن مواجه می‌شود، دانش و مهارت حاصل از چنین مشاوره‌هایی به احتمال زیاد قابل انتقال به مشاوره با دو نفر نیز خواهد بود، اگرچه باید راه و چاه تعمیم آن به بافتار جدید اصلاح شود. ملاقات زوج مزایای بیش‌تری از مشاوره فقط با یک نفر دارد، چرا که جزئیات و اطلاعات کامل‌تری آشکار می‌شود؛ از جمله این که مشاور دید متعادل‌تری از مسائل زوج به‌دست می‌آورد.

همدلی بی‌طرفانه

توانایی ورود ذهنی به دنیای یک انسان، البته نه به‌معنای همانندسازی کامل با او (چرا که حتماً بخشی نادیده می‌ماند)، نوعی توانایی است که مشاور فردی هم در طول دوره آموزشی خود و هم در نتیجه تجارب کاری‌اش با مراجعان کسب می‌کند. مثلاً،

آموزش شخص محور با تأکید زیاد بر توسعه مهارت‌های گوش‌دادن همدلانه در کنار هوشیاری به مشاور این امکان را می‌دهد که تجارب مراجع را درک کند، و در عین حال، سرنخ‌هایی را برگزیند که ممکن است به کاوش عمیق‌تر منجر شود. درمانگران رویکردهایی که در آن‌ها گوش‌دادن همدلانه آموزش داده نمی‌شود، این مهارت‌ها را از طریق کاربرد تمرین‌های مشابه در مدل مشاوره‌ای خود می‌آموزند. این مهارت‌ها قطعاً اساس روایت‌درمانی مطلوب و هم‌چنین برای تمام مشاوره‌های زوجی ضروری است، زیرا همان‌گونه که ویلکینسون هم در توصیف خانواده‌درمانی می‌گوید، بعد دیگر این درمان کمک به افراد دارای تعارض است تا به سطحی از همدلی نسبت به یک‌دیگر برسند (ویلکینسون، ۱۹۹۲). مشاوران گاهی به‌سادگی از این موضوع غافل می‌شوند که توانایی همدلی در زندگی اجتماعی کم است. گاهی افراد می‌گویند حتی دوستان نزدیک‌شان هم که به ناراحتی‌ها و نگرانی آنان گوش کرده‌اند و خالصانه سعی در کمک داشته‌اند، پس از مدتی صحبت آنان را قطع کرده و بحث را به تجربه‌های خود کشانده‌اند و یا توصیه‌های بی‌فایده و پیش‌پافتاده‌ای کرده‌اند.

وضعیت غیرتخصصی

یکی از بدیهیات همه مشاوره‌ها این است که خود مراجع، و نه مشاور، در زندگی‌اش متخصص است، و این‌که نقش مشاور و متخصص حرفه‌ای کمک به او هست تا ناراحتی و یأس را پشت سر گذاشته، و مهارت‌ها، توانایی‌ها، منابع، و احساساتی را که از آن‌ها غفلت شده شناسایی، فعال، و یکپارچه کند. واضح است که این هدف‌های مهم، بسته به رویکرد درمانی مشاور به‌شیوه‌های متفاوتی حاصل می‌شوند. در مراحل مختلف زندگی کاری‌ام، با سه رویکرد درمانی مختلف (شخص محور، راه‌حل محور، و روایت‌درمانی) کار کرده‌ام، و با توجه به بازخورد افراد در مورد یاری‌رسان‌تر بودن مشاوره‌ام با آنان واقعاً تردید دارم که آیا تفاوت چشمگیری در موفقیت آن‌ها وجود دارد یا نه. من اکنون روایت‌درمانگر هستم چون این رویکرد به باورها و پیش‌فرض‌های من درباره انسان‌ها و مشاوره نزدیک‌تر است، اما معتقدم در رویکردهای قبلی‌ام نیز مؤلفه‌های احترام، و افزایش ظرفیت‌های انسان وجود داشت. مشاورانی که در ابتدای راه مشاوره زوجی هستند این پیش‌فرض‌های مهم را به‌عنوان جوهره اصلی وارد کارشان کرده و همین عامل علت اصلی کاربست اثربخش آن خواهد بود.

خودنگری و رشد حرفه‌ای

بعضی مسائل حرفه‌ای خاص مثل روز برای مشاوران زوجی تازه‌کار روشن هستند، مثل الزام به نظارت‌های منظم و رشد و پیشرفت از طریق خودنگری، مطالعه، و شرکت در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی. این تمرین‌ها متضمن بررسی دائمی کار فرد است، هم از نظر مفاهیم آموزشی و هم صحبت با همکاری با تجربه و البته در مثبت‌ترین حالت در قالب خودارزیابی. پذیرش اهمیت نظارت و رشد حرفه‌ای صرف‌نظر از این‌که مشاور چقدر با تجربه باشد، موضوعی است که حرفه ما به آن افتخار می‌کند، زیرا نشان‌دهنده این حقیقت است که همیشه جایی برای یادگیری و پیشرفت وجود دارد، و تا عمر دارید هم ادامه دارد. مشاور زوجی تازه‌کار می‌تواند از طریق نظارت مشکلات و دشواری‌های کار با زوج را قبل از این‌که اوضاع وخیم یا لاعلاج شود شناسایی کرده و در موردشان گفت‌وگو کند، هم‌چنین نحوه یاری‌رساندن اثربخش‌تر به زوج‌ها را نیز کاوش کند.

انتخاب و نقش استاد ناظر

مسئلاً نظارت خوب برای داشتن مشاوره خوب لازم و ضروری است، اما اگر استادناظر تجربه اندکی یا هیچ تجربه‌ای در کار با زوج‌ها نداشته باشد یا هیچ دانشی در مورد روایت‌درمانی که مدل معرفی شده کتاب است نداشته باشد، آن وقت چه؟ آیا باید در این حیطه به دنبال استادناظر دیگری گشت و با استادناظر قبلی تنها در مشاوره‌های فردی مشورت کرد؟ شاید از نظر خوانندگان، استادناظر ایده‌آل روایت‌درمانگری با تجربه در زمینه مشاوره زوجی باشد، اما در حال حاضر تعداد چنین افرادی انگشت‌شمار است!

به نظر من این مشکل را می‌توان به‌گونه دیگری مطرح کرد. استادناظر لزوماً نباید با مدل مشاوره‌ای شما کار کند، هر چند داشتن کمی زمینه مشترک مفید است. استادان ناظر خوب به نحوه کار نظارت‌شونده احترام می‌گذارند نه این‌که رویکرد احتمالاً متفاوت خودشان را به او تحمیل کنند. آنان هم‌چنین می‌دانند که در جلسه‌های مشورتی فرآیندها دوطرفه است؛ این جلسه‌ها موقعیت بالا پایین نیستند که متخصصی نظرش را به همکار کم‌تر ماهر خود تحمیل کند، بلکه ارتباطی مبتنی بر همکاری است که نظارت‌شونده ترغیب به شناسایی، بسط‌دادن، و رشد نظرات، شایستگی‌ها، مهارت‌ها، و راه‌حل‌های خودش می‌شود. زمانی که تنگنا و مشکلی در کار مشاور زوجی تازه‌کار رخ می‌دهد، استاد ناظر خوب او را تشویق می‌کند تا بر مطالعه، تفکر، و تجربه خود تکیه کرده و از این طریق راه‌چاره را بیابد. پیشنهادهای استاد ناظر خوب باید آزمایشی، متناسب با مدل مشاور، و قابل بحث باشند. زمانی که من روایت‌درمانی را