

مشاوره و روان درمانگری گروهی

با تمرکز بر رویکرد وجودی

مؤلفین

نصار نصیری هانیس

دانشجوی دکتری روان شناسی دانشگاه لرستان

دکتر ناصر محمدی

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه لرستان

دکتر مسعود صادقی

استادیار گروه روان شناسی دانشگاه لرستان

سرشناسه: نصیری هانیس، غفار، ۱۳۶۳-

عنوان و نام پدیدآورندگان: مشاوره و روان‌درمانگری گروهی با تمرکز بر رویکرد وجودی / غفار نصیری هانیس /

دکتر ناصر یوسفی / دکتر مسعود صادقی

مشخصات نشر: خرم آباد: دانشگاه لرستان ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۴۲ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۱۷-۴۵-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: روان‌درمانی گروهی

موضوع: Group Psychotherapy

موضوع: روان‌دانی و بودی

موضوع: Existential Psychotherapy

شناسه افزوده: یوسفی، ناصر، ۱۳۵۵-

شناسه افزوده: صادقی مسعود، ۱۳۵۱-

شناسه افزوده: دانشگاه لرستان

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۴۸۰/۶ R

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۲۲۲۱۶



دانشگاه لرستان

انتشارات: دانشگاه لرستان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۱۷-۴۵-۱

شماره انتشار: ۱۰۷

عنوان: مشاوره و روان‌درمانگری گروهی با تمرکز بر رویکرد وجودی

ویراستاران علمی: دکتر احمد رضا کیانی و دکتر جواد کریمی

ویراستار ادبی: دکتر رسول حیدری

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

ب	پیشگفتار
ح	درباره ساختار این کتاب
د	سپاس و قدردانی

بخش ۱. مشاوره و روان‌درمانگری گروهی

۳	فصل ۱. مقدمه‌ای بر مشاوره و درمان گروه
۳	تعریف و تصریح
۹	ماهیت و شناسایی گروه‌ها
۱۳	کارکرد و عوامل مؤثر بر کارکرد گروه
۲۰	مراحل اجرای مشاوره و روان‌درمانگری گروه
۲۳	کفایت مشاوره و روان‌درمانگری گروه

۲۹	فصل ۲. رویکردهای نظری به مشاوره و روان‌درمانگری گروه
۲۹	مشاوره و روان‌درمانگری گروه با رویکرد تحلیلی
۳۳	مشاوره و روان‌درمانگری گروه با رویکرد روان‌نمایشگر
۳۶	مشاوره و روان‌درمانگری گروه با رویکرد تحلیل تبادلی
۳۹	رویکرد رفتاری به درمان گروه
۴۳	مشاوره و روان‌درمانگری گروه با رویکرد شناختی رفتاری
۴۶	مشاوره و روان‌درمانگری گروه با رویکرد گشتالت
۴۹	مشاوره و روان‌درمانگری گروه با رویکرد متمرکز بر راه‌حل
۵۱	مشاوره و روان‌درمانگری گروه با مدل فرا نظریه‌ای

بخش ۲. فلسفه وجودنگری و مشاوره و درمان وجودی	۵۵
فصل ۳. تعریف و تاریخچه وجودنگری	۵۷
وجودنگری	۵۷
وجودنگری به عنوان یک فلسفه	۶۳
نویسندگان وجودی و نظریه‌ها و آثار پُراهمیت آن‌ها	۶۹
فصل ۴. مشاوره و روان‌درمانگری وجودی	۱۰۱
پدیدارشناسی	۱۰۲
مبانی و روش‌های مشاوره و روان‌درمانگری وجودی	۱۰۷
ویژگی‌های جست‌وجو، مشاوره و روان‌درمانگری وجودی	۱۱۸
ویژگی‌های مشاورین و روان‌درمانگران وجودی	۱۲۱
درمان وجودی در دهه‌های مؤخر و زمان حال	۱۲۴
بررسی اثربخشی درمان وجودی	۱۲۹
فصل ۵. مسائل اخلاقی و حرفه‌ای	۱۳۹
مسائل اخلاقی و حرفه‌ای در کاربست گروه	۱۳۹
اصول اخلاقی در مشاوره و روان‌درمانگری وجودی	۱۵۱
بخش ۳. مشاوره و روان‌درمانگری گروهی با رویکرد وجودی	۱۶۹
فصل ۶. نظریه و کاربست در مشاوره و روان‌درمانگری گروه با رویکرد وجودی	۱۷۱
ماهیت و مقصود مشاوره و درمان گروه وجودی	۱۷۳
مفاهیم کلیدی به کار بسته در مشاوره و روان‌درمانگری گروه وجودی	۱۷۷
نقش و کارکردهای رهبر گروه	۲۱۵

۲۱۸----- برنامه کاربردی: فنون و رویه‌های درمانی

۲۲۲----- مراحل یک گروه وجودی

۲۲۳----- به کار بستن رویکرد وجودی در مدارس

۲۲۵----- ملاحظات فرهنگی

۲۲۹----- ارزیابی به کار بستن رویکرد وجودی برای گروه

۲۳۹----- منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

دنیای امروز گستره ناهمگنی از پدیده‌ها و رویدادهای آرامش‌بخش و دهشت‌آور است. با گذر روزها، رخسار زیبا و مواهب حیرت‌آور جهان در پس پرده چشمگیر نیرنگ، آز و کین دامنه‌دار برخی اشخاص و گروه‌ها بیش از گذشته کمرنگ‌تر می‌گردد. افزون بر تنش‌های برآمده از فزونی جمعیت، چالش‌های زیست‌بومی و گسترش بیماری‌ها، دیگر دردهای عذاب‌آور نیز بر تن و روان انسان زخمه می‌زنند؛ شمار بسیار جنگ‌های پراکنده در این سو و آن‌سو جهان بیش از آنکه بازاری داغ برای سوداگران تجهیزات نظامی و منابع طبیعی باشد صحنه آوارگی، ناامیدی و درد و رنج بسیاری از انسان‌ها و درنگی تأسف‌بار در اندیشه انسان، و ستان است. با همه این‌ها، زندگی برای بیشتر ما با روشی مرسوم و همیشگی جریان دارد، گویی گوی از رخوت بی‌تفاوتی، خو گرفتگی و روزمرگی پاشیده شده و خواب ناآگاهی را بر بیش انبوهی از ساکنین زمین سبزه ساخته است؛ ولی این خواب را بامیانجی‌های گوناگون توان ماندگاری نیست. یکی از آن‌ها، تلنگرهای است که همراه ناگزیر وجود انسان است؛ مرگ، میرایی، بی‌معنایی، بیهودگی، خلأ، آزادی و شلخت و تنهایی؛ تلنگرهایی که یا با دست‌کار اضطراب وجودی برآمده از آن‌ها رخوت را زدوده و انسان را برای چاره‌جویی برمی‌انگیزاند، یا انسان با رویگردانی و پرهیز از درگیر شدن در اضطراب وجودی برآمده از آن‌ها، به خواب زدن خود را همچون چاره و راه‌حل برمی‌گزیند.

مرد جوانی از سفر سه‌ماهه خود به خانه بازگردد، در راه زمینی خود به‌سوی خانه، ساعت‌ها به مکاتبه الکترونیکی با دوستان اجتماعی خود پرداخته است. این روال تا رسیدن به در خانه پدری ادامه داشته؛ به‌مجرد بازگشت، از دچار شدن مادرش به بیماری، عذاب‌العلاجی آگاه می‌گردد. شوهری که دیروز عصر خیر شادی‌بخش بازنشستگی قریب‌الوقوع را بر روی همسرش بیان می‌کرد امروز از خواب مرگ برنمی‌خیزد.

زن میان‌سالنی که به‌تازگی از فراهم‌سازی ناهاری خوشمزه و دلخواه شوهر و زندانش فارغ شده، پس از رویارویی با اظهار بی‌اشتهایی شوهرش، از توضیحات کوتاه او درمی‌یابد که برای دومین همسرگزینی خود مصمم شده است. شب پیش از برداشت خرمن، آذرخشی آتش به سراسر کشتزار می‌افتد و خرمن کشاورز در ساعتی خاکستر می‌گردد.

دختر نوجوانی سرگرم نگاه کردن بخشی از یک سریال تلویزیونی است، تلفن دستی او به صدا درمی‌آید، توضیح شگفت‌آور هم‌پیمان او در ازدواج، مبنی بر پشیمانی‌اش از وصلت با این دختر، شادمانی او را که از تماس تلفنی محبوبش پدید آمده یکسره می‌زداید و برای ماه‌ها ناامیدی را حاکم

وجودش می‌گرداند. واپسین انتخاب قمارباز، طی لحظاتی، همه دارایی او را به همراه تمام بردهای پیشینش از او می‌ستاند.

پدر سالخورده هنگام گوش دادن به اخبار رادیو سرگردان یافتن داروی تنظیم‌کننده فشارخون خود است که پسرش به خانه بازگشته، با مقدمه‌ای غیر صمیمی از یافتن خانه سالمندانی سخن می‌گوید که بهترین امکانات را داراست و از کادر تخصصی کارآزموده و خدمت‌دهندگان دلسوزی برای خدمت به پدرش برخوردار است. مرد میان‌سال به خواب می‌رود، پیش از آنکه امروز کسی زادروزش را شادباش بگوید.

هر یک از این رویدادها پس است که این اشخاص دست‌کم طی لحظات یا ساعاتی از عادت زدگی و روزمرگی‌ها گردند. چه عادات و روزمرگی همچون مانعی در برابر توجه و اندیشیدن به برخی از رخدادهای بی‌چون‌وچرای برآمده از بودن و زیستن انسان، اجازه آگاهی همیشگی را از رخدادهایی که در زندگی همه ما، حرکت است سلب می‌کند. نمود گاه‌به‌گاه مسلمات وجود در زندگی، اعم از ناگزیر بودن مرگ، معنا‌بستگی یا نیز سؤال رفتن اهداف و معنای زندگی، آزادی در انتخاب و مسئولیت برآمده از آن و هجوم تنهایی و نزوی، جودی در حین زیستن در کنار دیگران، از محرک‌هایی است که به‌خوبی انسان را از سیطره عادت زدگی رها می‌سازد.

اضطراب و رنج‌ها ملازم با مسلمات محسوب می‌شوند. یاد ده‌ها مشترک و بی‌چون‌وچرای زیستن در این جهان گریبان‌گیر همه انسان‌ها شده و خواهد شد؛ به‌ویژه در زمانه‌ای که با افزایش روزافزون جمعیت و مطالبات زندگی اجتماعی، کمرنگ شدن ارزش‌ها و آیین‌ها، کهن و دگرگونی‌های پرشتاب در پیرامون و شیوه زندگی توأم گشته، رنج‌های برآمده از معنا‌باختگی و انزوی و بودن اشخاص، زندگی را برای هر کس، توأم با دردهایی می‌سازد که التیام آن از سوی متخصصین مستلزم ریکرد و کاربستی فراتر از روش‌های مرسوم متمرکز بر تنظیم تغییرات عملکردی بدن، جهت‌دهی رهنمودی و تدبیر و تعیین تکالیف است؛ زیرا رنج‌های پدیدآمده از هجوم مسلمات وجود در زمره اختلالات و ناهنجاری‌ها قرار نداشته و بیش از هر چیز آفرینش‌گر و توأم با پرسش‌هایی است که پرداختن و پاسخ‌گویی به آن‌ها از سوی متخصصین، جز در محفلی متمرکز بر فلسفه و معنای زندگی ثمره‌چندانی به بار نمی‌آورد؛ پرسش‌های درباره دلیل و چیستی زندگی و سلطه بی‌چون‌وچرای مرگ، سهم انسان در سرنوشت خویش و میزان مسئولیتی که در قبال رخدادهای زندگی دارد، چیستی دلیل بار گران زندگی بر گرده‌های تنهایی ناگزیر و مهم‌تر از همه معنا و غایت زندگی.

هنگامی که انسان درمی‌یابد اوضاع بر وفق مراد پیش نمی‌رود و درمی‌یابد که داستان‌ها و توجیهات او کوششی پی‌درپی برای معنا دهی اجباری به پدیده‌ها و رخدادهاست، این احساس به او دست می‌دهد که در دنیا غریبه‌ای بیش نیست. این وضعیت تاریخی، دقیقاً یکی از وضعیت‌هایی است که وجودگرایان خودشان را در آن می‌بینند. به محض رخ دادن انقلاب‌های علمی و صنعتی در قرن نوزدهم و دین‌ناوابسته شدن فزایندهٔ جوامع، در مدت‌زمانی بسیار کوتاه نظم سنتی آن‌ها متحمل تغییر بنیادی شد. طی این دوره، مردم به‌زودی احساس کردند که از نظام‌های سنتی اعتقادی که به آنان در معنی بخشیدن به دنیا و زندگی خودشان یاری می‌رساند جدا افتاده‌اند. در این شرایط ممکن است مردم به معنای واقعی کلمه مرتکب خودکشی نشوند، اما گونه‌ای مرگ معنوی - یک خودکشی معنوی^۱ - بدل به تهدیدی بسیار جدی می‌گردد. این معیشت زمانی رخ می‌دهد که مردم کنار کشیده، در رویارویی با چیزی که به‌عنوان بی‌موضوعی / موضوعیت ناآشنا^۲ وجود خودشان می‌بینند تسلیم می‌گردند (پانزا و گال^۳، ۲۰۰۸: ۱۰-۹). با ملاحظهٔ چنین رشدی است که می‌توان گفت مشاورین و روان‌درمانگران با مجموعهٔ جدیدی از چالش‌ها رویارو شده‌اند؛ نه‌تنها آن‌ان در حال حاضر در دنیایی افسارگسیخته و برآشفته از اغتشاش که به نحو سرکشانه‌ای در معرض حالات پاران اضطراب و سرگشتگی قرار گرفته است (مندولویتز^۴، ۲۰۰۹: ۳۳۹) سپری می‌گردد. دسته‌بندی‌های انبوهی موجود، بیش از این قادر به انطباق با تغییرات سریع ارزش‌ها و تظاهرات واقعیت^۵ نیست. آینده‌پیش‌بینی در زمان دیگری آشفته و نامطمئن به نظر می‌رسد. پیشرفت پژوهش‌های علمی افزایشی در توان ما برای پیش‌گویی و کنترل سرنوشت انسان به بار ننشاند است؛ ما هنوز توضیح عقلانی رضایت‌بخش و راهکار معنوی برای زدودن رنج انسان نیافته‌ایم (ونگ^۶، ۲۰۱۰: ۸۶).

مشاورین و روان‌درمانگران وجود گرا، چاره را در رویکرد فلسفی «نرد»^۷ درمان یافته‌اند؛ وجود نگری فلسفه‌ای است که یک زندگی انسانی توأم با اصالت را در دنیایی عبث و بی‌معنی^۸ ممکن می‌سازد (پانزا و گال^۳، ۲۰۰۸: ۱۰). درمانگران وجودی با اتکا بر اندیشه‌های ژرف‌فلسوفی وجود نگر، در اصل مترصد کمک به بازیابی و احیای زندگی اشخاص است؛ درمان وجودی فرصتی در اختیار درمانگر و

^۱. a spiritual suicide

^۲. pointlessness

^۳. Panza and Gale

^۴. Mendelowitz

^۵. emerging realities

^۶. Wong

^۷. a meaningless and absurd world

^۸. Panza and Gale

درمان‌جو قرار می‌دهد تا کشف کنند که درمان‌جویان چگونه ابراز فردیت خودشان را برمی‌گزینند. این درباره آشکار شدن دیدگاه درمان‌جویان درباره دنیا، ارزش‌ها و اعتقادات آن‌ها و نگرشی است که نسبت به دنیای خودشان و نسبت به اشخاص و حوادثی که با آن‌ها روبه‌رو می‌گردند اتخاذ می‌کنند. روشن‌سازی این مواضع اجازه می‌دهد که درمان‌جو برای توجه یا بی‌توجهی به این شیوه‌های بودن، تفکر، احساس و رفتار کردن آزاد باشد که این بهترین کمک به آن‌ها برای زیستن یک زندگی در مسیری است که واجد ارزش‌های آن‌هاست، یک زندگی که معنادار است؛ یک زندگی که در آن به گونه پویایی با انتخاب‌های خودشان درگیر شوند (ایاکوو و ویکسل‌دیکسون^۱، ۲۰۱۵: ۹). با تمایزی انحصاری، درمان‌گران وجودی اهداف مشخصی را سرلوحه درمان وجودی-انسان‌دوستانه^۲ خود قرار داده‌اند: کمک به درمان‌جویان در اکتونی‌تر شدن^۳ نسبت به خودشان و سایرین؛ کمک به درمان‌جویان در شناسایی راه‌هایی که با پیمودن آن‌ها حضور کامل را بر خود منع کرده‌اند؛ به چالش کشیدن درمان‌جویان برای رخص کردن مسئولیت در قبال زندگی کنونی آن‌ها؛ و تشویق درمان‌جویان برای انتخاب بسط یافته شیوه‌های زندگی^۴ در زندگی روزمره آن‌ها (اشنایدر و کراگ^۵، ۲۰۱۰؛ نقل از کوری^۶، ۲۰۱۲: ۲۲۲).

سنگینی هزینه‌های خدمات سلامت روانی در پوشش بیمه قرار نداشتن بخش اعظم آن‌ها در کشور ما از سویی و مزیت‌ها و فواید خودبه‌خود انجام آرا‌گرایی که از عوامل درمانی منحصر به گروه‌های مشاوره و درمان نشئت می‌گیرد از سوی دیگر، است می‌شود که گروه‌های مشاوره و درمان، به‌ویژه گروه وجودی، فرصت و فضایی بی‌همتا برای ارائه خلدت معطوف به رواندرستی و بهداشت روانی بهینه برای جمعیت بیشتری از درمان‌جویان باشد؛ درمان‌جویانی که در جو زندگی امروزی، برای التیام بخشی و کنار آمدن با دردها و رنج‌های خود به رویکردی فراتر از روش‌های مرسوم و معمول احتیاج دارند.

غفار نصیری هائیس، دکتر ناصر بونستی، دکتر مسعود صادقی

فروردین ۱۳۹۶

^۱. Iacovou, S., & Weixel-Dixon

^۲. existential-humanistic

^۳. become more present

^۴. being

^۵. Schneider and Krug

^۶. Corey