

کلید واژه‌ها: گروه درمانی، برتری جویی، احساس حقارت، اختلالات عاطفی

زمانی که فریود نظام روان تحلیلی خود را تدوین می‌کرد، تعدادی از روان‌پزشکان علاقه‌مند به رویکرد روان تحلیلی مانند یونگ و آدلر نیز به‌طور جداگانه شخصیت‌انسان را مطالعه می‌نمودند. برخی مفاهیم بنیادی فریود مانند جبرگرایی بیولوژیکی و تأکید بر نیروی جنسی، مورد پذیرش آنان نبود. آدلر ادعا داشت که مشکلات اساسی افراد مربوط است به چالش در جهت «شدن آن چیزی که می‌توانند باشند». او به جای روان‌شناسی شخصیت ناپهنجار، بر روان‌شناسی کمال تأکید داشت. او روان‌درمانی را به‌صورت کار با کلاس‌های آموزشی درآورد و توانست مفاهیم روان‌شناختی را به‌صورت روش‌های کاربردی برای کمک به گروه‌های مختلف در مواجهه با چالش‌های زندگی، تبدیل کند.

آدلر به خاطر مفروضات بنیادیش درباره‌ی ماهیت اجتماعی انسان به کار گروهی با مراجعان علاقه‌مند بود و به برگزاری جلسات آموزش خانواده و تأسیس کلینیک‌های راهنمایی کودک پرداخت. آدلر وقت زیادی صرف سخنرانی درباره‌ی کاربرد اصول این نظریه در تربیت کودکان و آموزش معلمان و والدین صرف نمود.

برای درک کامل نحوه‌ی رشد روان‌شناسی آدلری، نباید از نقش آدولف درایکورس غافل شد. او اصول آدلر را تصحیح نمود و آن را به صورت نظامی واضح و قابل آموزش تدوین کرد که برای زندگی خانوادگی، آموزش، بهداشت روانی پیشگیرانه و به‌ویژه روان‌درمانی، کاربرد عملی داشته باشد (ترنر و پیو ۱۹۷۸).

کار با کودکان و والدین آن‌ها در موقعیت گروهی، شرایطی را برای درایکورس مهیا ساخت تا بتواند روان‌درمانی گروهی را طراحی نماید. او گروه‌درمانی را به‌خاطر صرفه‌جویی در وقت توصیه کرد و دریافت که در مقایسه با درمان فردی،

مشاوره‌ی گروهی

دکتر حسین سلیمی بجنستانی
مشاور و مدرس مرکز بلال حبشی تهران



شیوهی مؤثرتری برای ارتباط با افراد است. درایکورس اولین کسی است که گروه درمانی را به عنوان روشی برای تسهیل بینش در مورد سبک زندگی هر کدام از اعضا به کار گرفت. نظام آدلری به جای جنبه‌های بیولوژیکی، بر عوامل اجتماعی، هدفمندی و ماهیت غایت‌نگر رفتار تأکید دارد، و معتقد است افراد اصولاً به‌وسیله‌ی عوامل اجتماعی برانگیخته می‌شوند و تلاش می‌کنند به اهداف خاصی نایل آیند که مهم‌ترین آن تلاش در جهت برتری است، برتری‌جویی با احساس حقارت بنیادی فرد مرتبط است که او را نهایتاً به سمت کمال برمی‌انگیزد. بنابراین احساس حقارت می‌تواند بستر خلاقیت و کمال باشد. پس هدف زندگی لزوماً لذت‌طلبی نیست.

این نظریه بر خودمختاری و خودآگاهی به جای ناخودآگاهی به عنوان هسته‌ی شخصیت تأکید دارد و معتقد است انسان قربانی سرنوشت نیست بلکه موجودی انتخاب‌گر، فعال و خلاق است که هر عمل او معطوف به هدف و معنی است. حرکت در

آدلری

جهت اهداف و پیش‌بینی ما از آینده، بیش از آن چه در گذشته برای ما اتفاق افتاده است، اهمیت دارد. رفتار فرد را در صورتی می‌توان فهمید که شخص رفتار کل نگر داشته باشد و سبک زندگی خود را در راستای آن قرار دهد. هر کدام از ما سبک زندگی منحصر به فردی داریم که در اوایل کودکی بنا نهاده شده است. سبک زندگی بر تجارب زندگی و تعامل ما با دیگران تأثیر می‌گذارد و عقاید ما درباره‌ی خود و جهان اطرافمان را در برمی‌گیرد. رویکرد آدلری به خاطر تأکید بر مسئولیت، تلاش در جهت برتری‌جویی و جست‌وجوی ارزش و معنی زندگی، یک مدل رشدی است (آنسباکر و آنسباکر، ۱۹۵۶) طرفداران آدلر این عقیده را که برخی از نظر روانی بیمار هستند و نیازمند درمان می‌باشند رد می‌کنند

و کارشان را به عنوان آموزش راه‌های بهتر برای افراد به منظور چالش با تکالیف زندگی، اشتباهات اساسی، منطق شخصی و ترغیب افراد دلسرد و مأیوس می‌دانند.

آدلر اختلالات عاطفی را به عنوان «شکست‌های زندگی» تلقی می‌کند. به نظر او اختلال‌های رفتاری و روانی را می‌توان سبک نادرست زندگی و فرض‌های اشتباهی تصور نمود که دربرگیرنده هدف نادرست و علاقه اجتماعی رشد نیافته می‌باشد. از آنجایی که آدلر معتقد است مراجعان از یک بیماری رنج نمی‌برند، بلکه از ناامیدی و شکست در حل مشکلات در رنج هستند، لذا درمان براساس یک مدل آموزشی بنا شده است نه براساس مدل پزشکی (پروت و براون، ترجمه‌ی فرهی، ۱۳۸۳).

آنچه در گروه، درمان‌بخش می‌باشد تهییج و ترغیب اعضاست تا در مسیر موفقیت گام بردارند. در گروه می‌توان به‌طور مؤثر احساس حقارت را به چالش کشید و با آن روبه‌رو شد. مفاهیم و ارزش‌های نادرستی که ریشه‌ی مشکلات هیجانی و اجتماعی هستند، در گروه تحت تأثیر قرار می‌گیرد. برخی عوامل درمانی خاص که دینک میر در گروه درمانی آدلری مؤثر می‌داند عبارت‌اند از:

- گروه، آینه‌ای برای رفتار فرد فراهم می‌سازد.
- اعضا بازخورد رفتارها را از طرف رهبر و سایر اعضای گروه می‌بینند و از این تجربه‌ها بهره‌مند می‌گردند.
- اعضا به سایرین کمک می‌کنند و از آن‌ها کمک می‌گیرند.
- گروه فرصتی برای واقعیت‌آزمایی و آزمودن رفتارهای جدید، فراهم می‌سازد.
- تبادلات گروهی به اعضا کمک می‌کند که درک نمایند در محیط کار و خانه چگونه عمل کنند و آشکار می‌سازد آن‌ها چگونه درصدد یافتن موقعیت خویش در جامعه هستند.
- گروه باعث می‌شود اعضا بتوانند نیاز به تعلق خود را ارضا نمایند.

آنچه در گروه، آدلری درمان‌بخش می‌باشد تهییج و ترغیب اعضاست تا در مسیر موفقیت گام بردارند. در گروه می‌توان به‌طور مؤثر احساس حقارت را به چالش کشید و با آن روبه‌رو شد

آدلر ادعا داشت که مشکلات اساسی افراد مربوط است به چالش در جهت «شدن آن چیزی که می‌توانند باشند» او به جای روان‌شناسی شخصیت ناپهنجار، بر روان‌شناسی کمال، تأکید داشت

اعضا بازخورد رفتارها را در رهبر و سایر اعضای گروه می‌بینند و از این تجربه‌ها بهره‌مند می‌گردند

به نظر دینک میر و کارلسون (۲۰۰۶) مشاوره‌ی آدلری چهار هدف عمده دارد که با چهار مرحله فرآیند درمان توأم است:

۱. برقراری رابطه همدلانه براساس احترام متقابل.
 ۲. شناخت باورها، احساسات، انگیزه‌ها و اهداف.
 ۳. ایجاد بینش نسبت به اهداف و رفتارهای نادرست.
 ۴. مشاهده شقوق مختلف و انتخاب گزینه‌های جدید.
- در شماره‌های بعد به محتوی مشاوره‌ی گروهی آدلری خواهیم پرداخت.

منابع

1. Dinkmeyer, Don, Carlson, Jon. (2006). Consultation, Creating school Based interventions (third Edition). new york: Routledge.
2. Terner, J & Pew, W. L. (1978) The couraye to be imperfect. new york.
۳. پروت، تامسون، براون، داگلاس (بی‌تا). روان‌درمانی و مشاوره کودک‌نوجوانان، کاربردهای عملی در مراکز درمانی و مدارس. (فرهی حسن، مترجم) تهران، (۱۳۸۳)، انتشارات ارجمند.