

به نام خدا

# اصول و فنون مشاوره و روان درمانی

مؤلفان:

مهری جلالی ریگی

گلنوش مهربانی

آمنه رنجبر

انتشارات بامن

(با همکاری چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۱

سرشناسه: جلالی ریگی، مهری، ۱۳۴۸-  
عنوان و نام پدیدآور: اصول و فنون مشاوره و روان درمانی/مولفان مهری جلالی  
ریگی، گلنوش مهربانی، آمنه رنجبر.  
مشخصات نشر: بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری: ۱۷۱ ص.  
شابک: ۱-۳۱-۸۷۵۱-۶۰۰-۹۷۸:۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۰۰۰ ریال  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۷۱ - ۱۶۳.  
موضوع: مشاوره - روان درمانی  
شناسه افزوده: مهربانی، گلنوش، ۱۳۶۷  
شناسه افزوده: رنجبر، آمنه، ۱۳۷۵  
رده بندی کنگره: RC۴۸/۶  
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۶۱۱۶  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اصول و فنون مشاوره و روان درمانی  
مولفان: مهری جلالی ریگی - گلنوش مهربانی - آمنه رنجبر  
ناشر: بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱  
چاپ: مدیران  
قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۱-۳۱-۸۷۵۱-۶۰۰-۹۷۸  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۱۰	فصل اول: اصول و کلیات مشاوره.....
۱۱	تعریف مشاوره.....
۱۱	تعریف راهنمایی.....
۱۱	اهداف مشاوره.....
۱۲	برخی موضوعات مشاوره.....
۱۲	اصول مشاوره.....
۱۳	ویژگی‌های مشاور کارآمد.....
۱۴	اصول اخلاقی مشاور.....
۱۴	رابطه مشاوره‌ای.....
۱۵	موانع ارتباطی مشاوره.....
۱۸	مهارت‌های اولیه در مشاوره (بنیادین).....
۱۹	عناصر مهم در مفهوم‌شناسی مشاوره.....
۲۰	فنون مشاوره.....
۲۱	شروع رابطه.....
۲۳	ارزیابی رفتار مراجع.....
۲۴	همدلی با مراجع.....
۲۶	مهارت گوش دادن.....
۲۷	موانع گوش دادن.....
۲۸	مهارت سؤال کردن.....
۳۱	از مراجع خود زیاد سؤال نپرسید.....
۳۲	مهارت مواجهه (رویارویی).....
۳۴	رازداری در مشاوره.....

۳۵..... ختم جلسه مشاوره.

**۳۶..... فصل دوم: اصول و فنون درمان شناختی رفتاری**

۳۷..... مقدمه.

۴۲..... تاریخچه.

۴۸..... شکل‌گیری و رشد رفتاردرمانی.

۵۴..... زمینه مشترک.

۶۰..... تکنیک‌های رفتاردرمانی.

۷۵..... شناخت درمانی بک.

۷۸..... مفروضات کلی شناخت درمانی.

۷۹..... فرایند درمان شناختی - رفتاری.

۸۷..... تکنیک‌های رفتار درمانی شناختی.

**۸۹..... فصل سوم: اصول و فنون درمان پذیرش و تعهد**

۹۰..... پیش‌درآمدی بر درمان‌پذیرش و تعهد.

۹۳..... مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.

۹۷..... فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.

۱۰۸..... انعطاف‌پذیری روان‌شناختی.

۱۱۲..... آسیب‌شناسی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.

۱۱۵..... اجتناب تجربه‌ای.

۱۱۹..... تاریخچه فکری ACT.

**۱۲۵..... فصل چهارم: اصول و فنون روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت**

۱۲۶..... کلیات و مفاهیم.

۱۳۶..... تفاوت روان‌پویایی و روان‌کاوی چیست؟

۱۳۷..... روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت (istdp).

۱۳۷..... اهمیت دلبستگی.

۱۳۸	.....	رابطه با درمانگر: انتقال
۱۳۹	.....	احساسات
۱۴۰	.....	اضطراب
۱۴۰	.....	مکانیزم‌های دفاعی
۱۴۱	.....	خلاصه فنون روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت
۱۴۳	.....	سردرگمی‌های موجود در خصوص روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت
۱۴۶	.....	واژه نامه روان‌درمانی پویایی فشرده و کوتاه‌مدت
۱۴۹	.....	تعارض و دفاع‌ها از دیدگاه روان‌درمانی پویایی
۱۵۱	.....	فرایند درمان
۱۵۲	.....	درمان آزمایشی
۱۵۳	.....	توالی پویایی
۱۵۴	.....	طیف آسیب‌شناسی روانی
۱۵۵	.....	نحوه ورود بیمار به اتاق مصاحبه
۱۵۵	.....	سنجش پاسخ بیمار به مداخله
۱۵۶	.....	روان سنجش
۱۵۷	.....	روان سنجش مثلث تعارض
۱۵۸	.....	روان سنجش اضطراب
۱۵۹	.....	روان سنجش دفاع‌ها
۱۶۳	.....	منابع و مآخذ



# پیشگفتار

یکی از مسائل مهم و ضروری برای مشاوران، آگاهی از فنون گوناگون مشاوره و یادگیری آن‌ها می‌باشد. تنوع مشکلات و روحیات مراجعان به قدری است که مشاور هرچه با فنون بیشتری آشنا باشد و تجربه افزون‌تری در به‌کارگیری آن‌ها کسب کند، باز هم از یادگیری فنون جدید بی‌نیاز نخواهد بود.

مشاوره فرایند پویایی است که طی آن مشاور بر اساس اصول ارتباطات انسانی معنادار و باتکیه بر مهارت‌ها و تجربه‌های سودمند به برقراری ارتباط با مراجع پرداخته، به وی فرصت می‌دهد که به راحتی و با آرامش خاطر مساله یا مشکل و یا رفتار نابهنجار خود را مطرح نماید. ما با همین رویکرد، به اصول و شیوه‌های راهنمایی و مشاوره می‌پردازیم.

## ویژگی‌هایی یک مشاور یا درمانگر مجرب و صاحب صلاحیت:

۱. از سلامت روانی و جسمانی برخوردار باشد.
۲. باهوش و دارای استدلال و درک و فهم مطالب باشد.
۳. نوع دوست است و علاقه‌مند به انسان‌ها و حل مشکلاتشان باشد.
۴. انعطاف‌پذیر باشد. (نه متعصب)
۵. صمیمی، رازدار و مهربان باشد.

۶. آگاه به زمینه‌های مختلف روان‌شناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسی، امکانات شغلی و تحصیلی و خانوادگی.

۷. دارای وجهه سالم اجتماعی و خوشنام باشد.

۸. بروز و علاقه‌مند به مطالعه و به جدیدترین مطالب علمی دسترسی داشته باشد.

۹. مجرب در ایجاد رابطه و انتقادپذیر باشد.

۱۰. دارای تحصیلات دانشگاهی حداقل کارشناسی ارشد و عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره باشد (حداقل در دو مقطع تحصیلی دانش‌آموخته رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره باشد).

در این کتاب سعی کردیم علاوه بر بیان اصول و کلیات مشاوره و روان‌درمانی، اصول و فنون رویکردهای مهم درمانی را نیز بیان کنیم، امید است این کتاب گامی روبه‌جلو در ترویج و آگاه‌سازی اصول و قواعد مشاوره و روان‌درمانی را در بین دانشجویان و علاقه‌مندان حوزه سلامت روان برداشته باشد.

سخنی از مؤلفین





# فصل اول: اصول و کلیات

## مشاوره

## تعریف مشاوره

فرایند کمک به افراد عادی برای کسب سازگاری بهتر با خود و دیگران، رشد عاطفی و اجتماعی، استقلال و قبول مسئولیت است.

- ✓ موجب تعامل مشاور و مراجع می‌شود.
- ✓ تاکید بر پیشگیری دارد.
- ✓ فرآیندی پیوسته و مستمر است.
- ✓ کمک توسط فردی متخصص و حرفه‌ای است.
- ✓ موجب برقراری مجدد یا افزایش سازگاری با خود و دیگران می‌شود.
- ✓ موجب یادگیری رفتار جدید می‌شود.

## تعریف راهنمایی

راهنمایی جریان یاری‌دهنده‌ای است که به رشد متعادل و همه‌جانبه انسان می‌انجامد و موجبات بهره‌گیری از حداکثر توانائی‌های بالقوه فرد را فراهم می‌آورد.

- ✓ راهنمایی و مشاوره تفکیک‌ناپذیرند.
- ✓ راهنمایی و مشاوره رشد دانشجویان را تسریع و تسهیل می‌کند

## اهداف مشاوره

- کمک به انتخاب، تصمیم‌گیری و حل مسائل زندگی
- شناخت قابلیت‌های فردی و اجتماعی مراجع در جهت به‌کارگیری آنها
- کمک به حل یا کنار آمدن با مشکلاتی که باعث برهم خوردن سازگاری فرد

➤ ارائه آموزش‌ها و اطلاعات پیشگیرانه

➤ کمک به ارتقاء و رشد قابلیت‌های مراجع

### برخی موضوعات مشاوره

- استرس‌های روزمره و حالا زندگی
- مشکلات با والدین یا همسر
- مشکلات با مربی و مدیر
- مشکلات با ازدواج
- مشکلات مالی
- تنهایی و دوری از خانواده
- سردرگمی و مشکل در تصمیم‌گیری
- فقدان اعتماد به نفس
- انتظارات غیرواقع‌بینانه از خود

### اصول مشاوره

- احترام به شخصیت مراجع، بدون توجه به عقیده، موقعیت اجتماعی، جنسیت، نژاد، ملیت و وضع مالی.
- برای او قدر و ارزش قائل شود.
- مشاوره نباید تحمیل گردد و به اجبار صورت گیرد.
- به حقوق مراجع محفوظ و مورد احترام است.
- مراجع قابلیت تصمیم گرفتن دارد و تصمیم‌گیری حق مراجع است.

- مراجع مختار و مسئول است و صلاحیت حل مشکلات خود را دارد.
- مراجع باید در طول مشاوره آزادی کامل داشته و هر چه می‌خواهد بگوید.
- مشاوره در قبال فرد و جامعه مسئولیت دارد. هم‌نیازهای مراجع مدنظر است و هم‌نیازهای جامعه.

### ویژگی‌های مشاور کارآمد

- ❖ دارای هویت است و از ویژگی‌های شخصی و نیازهای خودآگاهی دارد.
- ❖ سلامت روانی دارد و بر هیجانات خود مسلط است.
- ❖ با فرهنگ و ارزش‌های جامعه آشنایی دارد.
- ❖ به چگونگی تأثیر رفتارهای خود بر مراجعان واقع است.
- ❖ برای خود احترام قائل است و اعتماد به نفس دارد.
- ❖ می‌تواند دنیای مراجع را تجربه کند و بشناسد.
- ❖ نسبت به تغییر انعطاف‌پذیر است.
- ❖ با صداقت و بی‌غل و غش است.
- ❖ در رفتارهایش راحت و طبیعی است.
- ❖ شوخ‌طبع است و قادر است رویدادهای زندگی را بپذیرد.
- ❖ جذاب و قابل‌اعتماد است و قدرت نفوذ بر دیگران را دارد.
- ❖ باز و گشاده‌رو است و توانایی ایجاد رابطه گرم، صمیمانه و همدلانه را دارد.
- ❖ نوع‌دوستی، مهربانی و علاقه‌مندی به رفاه و سعادت افراد دارد.
- ❖ بر دانش، مهارت‌ها و تکنیک‌های مشاوره‌ای تسلط دارد.

## اصول اخلاقی مشاور

- به روز بودن دانش و معلومات و مهارت‌های حرفه‌ای.
- برخورد صادقانه، منصفانه و احترام‌آمیز با مراجع.
- مسئولیت‌پذیری در قبال حفظ امنیت مراجع.
- ایجاد و حفظ حدود مرز در روابط با مراجع.
- رازداری و حفظ اسرار مراجع.
- نداشتن رابطه دوگانه با مراجع.

## رابطه مشاوره‌ای

اولین گام در کمک به مراجع یا مراجعان در جلسات مشاوره برقراری رابطه است. اما نوع رابطه‌ای که در جلسات مشاوره منظور است با روابط خارج از این جلسه متفاوت است. طبیعتاً جنس این رابطه از جنس رابطه یاورانه است، رابطه‌ای که بین متخصص آموزش‌دیده در زمینه مسائل روانی و مراجعی که نیاز به کمک در خصوص مشکلات ارتباطی و مسائلی درون روانی‌اش دارد برقرار است. (شفیع آبادی، ۱۳۹۸).

هدف رابطه یاورانه برآورده کردن نیازهای مراجع است نه نیازهای مشاور همچنین از اهداف دیگر این رابطه افزایش توانایی مراجع در پذیرش مسئولیت خود و تصمیم‌گیری باتوجه‌به شیوه حل مسئله آموخته شده در جلسه مشاوره است. اوکان (۱۳۸۲) معتقد است که رابطه یاورانه کارآمد نوعی فرایند متقابل بین مراجع و مشاور است و اثربخشی این رابطه به سه عامل بستگی دارد:

۱) مهارت مشاوره در بیان و انتقال درک خود از احساس‌ها، جهان‌بینی و رفتار مراجع.

۲) توانایی مشاور در شناسایی و روشن‌سازی مشکل مراجع.

۳) توانایی مشاور در به‌کارگیری راهبردهای مشاوره‌ای مقتضی برای تسهیل خودکاو، خودشناسی، مسئله‌گشایی و تصمیم‌گیری مراجع که در نهایت به عمل و رفتار سازنده منتهی می‌شود.

بنابراین پنج گام اساسی مرحله ایجاد رابطه در فرایند مصاحبه مشاوره‌ای عبارت‌اند از:

۱. شروع رابطه.

۲. روشن‌سازی مشکل مطرح شده.

۳. تعیین ساختار جلسه‌ها و عقد قرارداد رابطه یاورانه.

۴. بررسی عمیق و همه‌جانبه مشکلات.

۵. تعیین هدف‌های احتمالی رابطه یاورانه.

## موانع ارتباطی مشاوره

۱. نصیحت کردن:

برخی مشاوران مبتدی مشتاق هستند تا به مراجعان خود از طریق نصیحت کردن کمک کنند. آن‌ها راهنمایی مراجعان به مسیر درست و حل کردن مشکل آنان را مسئولیت خود

می‌دانند. آن‌ها به‌خاطر تخصص در زمینه رشد و رفتار انسان انتظار دارند تا با هدایت مراجعان به مسیر درست به آنان کمک کنند. واقعیت این است که بسیاری از مراجعان خواهان شنیدن نصیحت از جانب مشاوران هستند، ولی این مسئله مشاوران را در موقعیتی قرار می‌دهد که مسئولیت انتخاب‌های زندگی مراجعان را بر عهده بگیرند. برای مثال مراجعی که در زمینه ازدواج خود مشکل دارد سؤال می‌کند که آیا به ازدواج خود خاتمه دهد یا نه. اگر مشاور به مراجع خود بگوید که تقاضای طلاق کند و او این کار را انجام دهد، ممکن است که بعدها احساس کند که طلاق کار اشتباهی بوده است و در نتیجه مشاور را به‌خاطر تصمیم‌گیری‌های او در این زمینه سرزنش می‌کند. نصیحت‌کردن به مراجعان فقط وابستگی آن‌ها را به دیگران تداوم می‌بخشد، اما حرکت آن‌ها را در زمینه ارزشیابی و کنترل درونی تسهیل نمی‌کند (حسین رئیسی، ۱۳۹۹).

علاوه بر مطالب گفته شده، معمولاً دوستان و اعضای خانواده مراجع او را نصیحت می‌کنند، اما مشاوران به‌ویژه در مراحل نخستین ایجاد ارتباط چنین کاری نمی‌کنند. با وجود این، بسیاری از مشاوران تازه‌کار و یا باتجربه معتقدند که باید مشاوره کردن را پیشنهاد بدهند.

### مثال:

مشاور: چه چیزی باعث شد که امروز به اینجا بیایید؟

مراجع: اساساً من با دوستم مشکل دارم.

مشاور: آیا سعی کردید با او صحبت کنید؟



## فصل اول: اصول و کلیات مشاوره ۱۷

با وجود اینکه پاسخ مشاوره سؤالی است، اما منظورش نصیحت کردن است. نصیحت نوعی مداخله است و تا زمان برقراری رابطه توأم با اعتماد بین مشاور و مراجع، باید از آن خودداری کرد. بسیاری از مشاوران به دو دلیل کاملاً از نصیحت کردن اجتناب می‌کنند؛ اول اینکه مراجعان قبلاً این راه‌های آسان را امتحان کرده و دوم آنکه نصیحت قبلاً بی‌نتیجه بوده است که مراجع به مشاوره روی آورده است.

### مثال:

مراجع: من با دوستم مشکل دارم.

مشاور: در مورد مشکلاتتان برایم صحبت کنید.

تشویق به خودکاوای در این مثال بسیار بهتر از حل شتاب‌زده مشکل در مثال قبلی است. از آنجاکه دوستان و اعضای خانواده مراجعان بارها آنها را نصیحت کرده‌اند، بنابراین نصیحت شما چیز تازه‌ای نخواهد بود. همچنین بسیاری از مراجعان با نصیحت کردن مخالف‌اند اطلاعات دادن را با نصیحت کردن اشتباه نگیرید.

### ۲. ارائه راه‌حل:

در مورد مشاورانی که به مراجعان خود راه‌حلهایی ارائه می‌دهند، مسائل و مشکلات بسیاری وجود دارد. اول اینکه ممکن است مسائلی که مراجع در جلسه اول مشاوره بازگویی می‌کند همان مسائلی نباشد که او به واسطه آنها به مشاوره پرداخته است؛ بنابراین اگر مشاور بخواهد به حل این مسائل بپردازد، ممکن است مسئله اصلی هرگز افشا نگردد. هرگاه تصور مشاوران از خود این باشد که برای تمامی مسائل بی‌شماری که مراجعان با

آن‌ها مواجه می‌گردند راه حلی دارند، دیدی غیرواقعی و متظاهرانه از خود ارائه می‌دهند. این رویکرد حل مسئله، پیچیدگی‌های زندگی را به مشکلات ساده‌ای که دارای راه‌حل هستند تقلیل می‌دهد. راجرز معتقد است همین که مشاور مشتاق می‌گردد که با دقت به مراجعی گوش فرادهد، برای مشکلات زندگی حرمت بیشتری قائل می‌شود و در پرداختن به مسائل و حل آن‌ها عجله و دستپاچگی کمتری به خرج می‌دهد. عجله در ارائه راه‌حل، احساسی از عدم اعتماد به مراجع را به‌عنوان انسانی که با کمی حمایت و تفاهم قادر خواهد بود مشکل خود را حل کند، به وجود می‌آورد.

### مهارت‌های اولیه در مشاوره (بنیادین)

مهارت‌های پیشرفته مشاوره بر مبنای مهارت‌های بنیادین شکل می‌گیرند؛ بنابراین اولین گام برای حرکت به سمت مشاوره پیشرفته، تسلط یافتن بر مهارت‌های بنیادین مشاوره است. برای مثال مهارت‌های مربوط به حالت و زبان بدن را در نظر بگیرید. مشاوره‌ای که آگاهی ندارد که هنگام حرف‌زدن با مراجعین اگر به‌جای این که به آن‌ها نگاه کند، پایین را نگاه کند چه تأثیری بر آن‌ها دارد به احتمال زیاد به طور ناخودآگاه به طریق منفی بر ارتباط مشاور و مراجع تأثیر خواهد گذاشت. همچنین درمانگری که گمان می‌کند به آنچه که مراجع می‌گوید توجه دارد اما به طور ناخودآگاه در هنگام حرف‌زدن مراجع، به سقف نگاه می‌کند، قادر نخواهد بود از فنون پیشرفته یا پویاتری در رابطه درمانی بهره بگیرند. از یک سو هشیاری اساس انجام مشاوره است و از سوی دیگر استفاده مؤثر از فنون پیشرفته درمانی تنها زمانی اتفاق می‌افتد که مشاوران بر مهارت‌های بنیادین مسلط شده باشند (کریستین کنت، ۲۰۱۸).

## عناصر مهم در مفهوم‌شناسی مشاوره

صاحب‌نظران فنون مشاوره معتقدند که در ارتباط با مفهوم‌شناسی مشاوره، عناصر زیر از نقش کلیدی و اهمیت حیاتی برخوردار می‌باشند:

- ۱) ارتباط صمیمانه، یاورانه، قاطعانه، عمیق و پایدار مشاور با مراجع یا مخاطبان
- ۲) شرکت مشاور در حل مشکلات مخاطبان با ارائه راه‌حل‌های مناسب.
- ۳) به‌جای مخاطبان و مراجع تصمیم‌نگرفتن و ایجاد زمینه‌های لازم برای مراجع یا مخاطبان که خود بتوانند آگاهانه و از روی اختیار و با اقدامات فعال تصمیم بگیرند.
- ۴) دادن بینش به مخاطبان مورد مشورت با اطلاع‌رسانی مفید و ضروری و نیز سامان‌دهی گرایش‌ها و اندیشه‌های آنان.
- ۵) ارائه رهنمودها و توصیه‌های لازم با ارائه راهکارهای نویدبخش و اختراهای بجا و مناسب و تأثیرگذار و نیز توصیه‌های عملیاتی مناسب که موجب ایجاد تحول در مخاطبان گردد.
- ۶) نظارت بر عملکردهای مخاطبان مورد مشورت به طور مستقیم و غیرمستقیم که موجب هدایت آنان گردد.
- ۷) مشاور خود را در قبال مراجع یا مخاطبان متعهد بداند هم از نظر روحی و هم از نظر عملی.
- ۸) ایجاد ارتباط مناسب، برای بالابردن میزان اعتماد به نفس مخاطبان و برخورد منطقی و به‌دور از افراط و تفریط همراه با محبت و صمیمیت.

## فنون مشاوره

مشاوران با بهره‌گیری از این فنون و مهارت‌ها می‌توانند به مراجع در حل مشکلات عاطفی، شناختی، رفتاری و ارتباطی‌اش کمک کنند. آن‌ها مهارت‌های مشاوره را برای افزایش ظرفیت و توان مقابله مراجعان در رویارویی با مسائل زندگی به کار می‌برند (نوابی نژاد و همکاران، ۱۳۹۳).

بسیاری از مراجعان ما در قلمرو برقراری صمیمیت مشکل دارند و صرفاً برای تجربه یک رابطه صمیمانه با درمانگر درمان را آغاز می‌کنند. بعضی از صمیمیت می‌هراسند، زیرا باور دارند چیزی غیرقابل‌پذیرش در وجود آن هست، خصوصیتی زنده و نابخشودنی. بخش اعظم کمک درمانی به این افراد آن است که خود را به‌تمامی بر ما آشکار کنند و باز از سوی ما پذیرفته شوند. برخی دیگر به دلیل ترس از استثمار، مورد بهره‌برداری واقع شدن و یا ترک شدن، از صمیمیت می‌گریزند. برای ایشان نیز یک رابطه درمانی صمیمانه و محبت‌آمیز که منجر به فجایع فوق‌نشود، یک تجربه هیجانی اصلاح‌کننده خواهد بود. از این‌رو، برای من هیچ‌چیز مهتر از ایجاد و حفظ یک رابطه درمانی با مراجع نیست. نمی‌گذارم حتی یک جلسه بدون بررسی رابطه‌مان سپری شود. گاه این بررسی را تنها با یک جمله ساده انجام می‌شود: "امروز من و تو در چه وضعیتی هستیم؟" یا "امروز فضای بین خودمان را چگونه می‌بینی؟". گاه از مراجع می‌خواهم به آینده بروم: "نیم ساعت بعد را تصور کن، زمانی که در حال رفتن به خانه‌ای و به جلسه امروز فکر می‌کنی، آن موقع درباره رابطه امروزمان چه احساسی خواهی داشت؟ فکر می‌کنی چه چیزهای ناگفته و ناپرسیده مانده است؟" (آروین یالوم، ۲۰۱۸).