

خودافشاسازی درمانگر

علیرضا صدیق‌منش و نسترن بلکشاهی



سرشناسه: صدیقی منش، علیرضا، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور: خودافشاسازی درمانگر/ علیرضا صدیقی منش، نسترن بلکشاهی.
مشخصات نشر: تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۴۱ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۳۸۷-۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: خودافشایی
موضوع: Self-disclosure
موضوع: روان‌درمانی -- روش‌شناسی
موضوع: Psychotherapy -- Methodology
شناسه افزوده: بلکشاهی، نسترن، ۱۳۶۸-
رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۶۴۲۸

خودافشاسازی درمانگر

مولف: علیرضا صدیقی منش و نسترن بلکشاهی

ویراستار: مرضیه نکوکار

صفحه آرا: فرزانه هاشملو

انتشارات زرنوشت

چاپ اول: ۱۳۹۹ شمارهگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۱۰۳ - ۸۷ - ۸

انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،

کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۱۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

تمامی حقوق این اثر محفوظ است

فهرست

۷	مقدمه نویسنده
۱۱	مقدمه
۱۹	مفهوم و پیشینه خودافشاسازی
۲۲	ارتباط غیرکلامی
۲۴	تفاوت رفتار غیرکلامی با ارتباط غیرکلامی
۲۶	خودافشاسازی در موقعیت‌ها و شرایط تاریخی
۲۹	خودافشاسازی و شفافیت درمانگران و جهت‌گیری‌های درمانی
۳۳	ویژگی‌های خودافشاسازی
۳۶	محدودیت اندازه‌گیری افشاها
۳۷	اجزای خودافشاسازی
۳۷	۱. ارزش
۳۹	۲. اطلاع‌دهندگی / پهنه و عمق یا تعداد و صمیمیت خودافشاسازی‌ها
۴۰	۳. تناسب
۴۱	۴. انعطاف‌پذیری / اثر پرچانگی
۴۲	۵. دست‌رسی‌پذیری
۴۲	۶. صداقت
۴۵	۶-۱. مدیریت چهره و بیان احساسات
۴۶	الف) نقاب زدن
۴۷	ج) خنثی‌سازی
۴۸	د) تضعیف
۴۸	۶-۲. روش‌های ابراز چهره
۵۲	۶-۳. فریب‌کاری و رفتار چشم
۵۵	۶-۴. صداقت در درمان فردمدار

کارکردهای خودافشاسازی	۵۶
۱. غلبه بر ترس و خودافشایی‌های اطمینان‌بخش	۵۶
۲. تشویق مراجعان به خودافشاسازی متقابل	۵۷
الف) وقتی شنونده علاقه‌ای به افشاکننده ندارد	۵۷
ب) وقتی شنونده اهمیتی به حرف‌های گوینده نمی‌دهد	۵۸
ج) زمانی که طرفین برای افشاهای یکدیگر اهمیتی قائل نیستند	۵۸
۳. باز کردن بابِ گفت‌وگو	۵۹
۴. جست‌وجوی وجوه اشتراک	۶۰
۵. ابراز نگرانی درمورد طرف مقابل	۶۰
۶. در میان نهادن تجارب	۶۱
۷. ابراز دیدگاه خودمان	۶۳
۸. تسهیل ابراز خود	۶۳
افشاهای کتبی	۶۴
۹. افزایش اطلاعات شخصی	۶۵
۱۰. ترویج مقایسه اجتماعی	۶۶
۱۱. پیش‌برد روابط	۶۷
۱۲. خودشیرینی و دست‌کاری کردن	۶۷
۱۳. پنجره جوهری	۶۸
عوامل مؤثر بر خودافشاسازی	۷۰
۱. افشاکننده	۷۰
۱-۱. سن	۷۰
خودافشاسازی‌های دردناک	۷۱
۱-۲. جنسیت	۷۲
۱-۲-۱. عوامل وضعیتی	۷۲
۱-۲-۲. هویت جنسیتی	۷۲
۱-۲-۳. نگرش افراد درمورد نقش جنسیتی	۷۴

- ۷۴-۲-۱. هنجارهای فرهنگی یا خرده‌فرهنگی در مورد نقش جنسیتی ۷۴
- ۷۴-۲-۱. دوستی ۷۴
- ۷۶-۱-۳. قومیت ۷۶
- ۷۶-۱-۴. مذهب ۷۶
- ۷۸-۱-۵. شخصیت ۷۸
- ۷۹-۲. طرف مقابل ۷۹
- ۸۰-۲-۱. همدلی ۸۰
- ۸۰-پیوستاریبی تفاوتی - همدلی - همدردی ۸۰
- ۸۲-۲-۲. جنسیت ۸۲
- ۸۳-۲-۳. پایگاه ۸۳
- ۸۳-۲-۴. جذابیت ۸۳
- ۸۶-۳. رابطه ۸۶
- ۸۶-۳-۱. اعتماد ۸۶
- ۸۸-۳-۲. مقابله به مثل ۸۸
- ۸۸-۳-۲-۱. اعتماد / جذابیت ۸۸
- ۸۸-۳-۲-۲. مبادله اجتماعی ۸۸
- ۸۹-۳-۲-۳. مدل‌سازی ۸۹
- ۸۹-۳-۳. نقش‌ها ۸۹
- ۹۰-۳-۴. طول تعامل و تعهد ۹۰
- ۹۰-۳-۵. فضای شخصی ۹۰
- ۹۱-۳-۵-۱. فاصله میان فردی ۹۱
- ۹۳-۳-۵-۲. تفاوت‌های جنسیت ۹۳
- ۹۳-۳-۵-۳. تفاوت‌های فرهنگی ۹۳
- ۹۴-۳-۵-۴. تفاوت‌های سنی ۹۴
- ۹۵-۳-۵-۵. تفاوت‌های شخصیتی ۹۵
- ۹۶-۳-۵-۶. تأثیر فواصل میان فردی بر خودافشاسازی ۹۶

۹۶	۳-۶. نگاه خیره.....
۹۸	۳-۷. درگیری داوطلبانه.....
۹۹	۴. وضعیت.....
۹۹	۴-۱. راحتی.....
۱۰۰	۴-۲. حریم.....
۱۰۱	۴-۳. بحران.....
۱۰۱	۴-۴. انزوا.....
۱۰۱	خودافشاسازی و علاقه‌مندی.....
۱۰۲	چه میزان خودافشاسازی لازم است.....
۱۰۶	چه می‌گویید و چه وقت.....
۱۰۹	برای چه کسانی بیشتر خودافشاسازی می‌کنیم.....
۱۰۹	پیوندجویی و صمیمیت.....
۱۱۲	خودافشاسازی و سبک‌های دل‌بستگی.....
۱۱۵	خودافشاسازی و هوش هیجانی.....
۱۲۱	خودافشاسازی و خودکشی.....
۱۲۶	منابع.....
۱۲۶	منابع فارسی.....
۱۲۷	منابع انگلیسی.....

مقدمه نویسندہ

می‌توان گفت که به‌طور کلی تمامی روابط به نحوه تبادل پیام وابسته است. در این بین، اظهارنظرها یا افشاسازی‌های طرفین بخش قابل توجهی از این تعامل را تشکیل می‌دهند.

این افشاسازی‌ها ممکن است اظهارنظری درباره سایرین، مکان‌ها یا رویدادها، و یا اظهارات ذهنی درباره خودمان باشد. منظور از خودافشاسازی نیز همین نوع افشاساز است که طی آن، اطلاعاتی را در مورد خودمان به دیگران می‌دهیم.

سیدنی جورارد، که ظاهراً علاقه‌مندترین پژوهشگر در زمینه خودافشاسازی است، معتقد است: «خودافشاسازی از ویژگی‌های بسیار بااهمیت کارکرد روانی خوب به‌شمار می‌آید.» به نظر او، بسیاری از آدمیان چنان زندگی می‌کنند که گویی در یک زندان انفرادی در میان دیوارهای پنهان به‌سر می‌برند. دیوارهایی که آن‌ها را از تماس راستین بشری دور می‌سازد.

جورارد خودافشاسازی را نخستین ابزار فروریزی این دیوارهای داند و معتقد است: «خودافشاسازی در حکم نشانه سلامت شخصی است و ابزاری برای کسب شخصیت سالم به‌شمار می‌رود.»

خودافشاسازی درمانگر

حال سوال این است که خود افشاسازی یا خودافشایی چیست؟ و خودافشاسازی می‌تواند چه کارکردهایی برای مشاوران و روان‌درمانگران داشته باشد؟

درواقع، طرح این قبیل سوالات کمک می‌کند تا به نقش خودافشاسازی به‌عنوان عاملی مهم در زندگی روزمره و همچنین، به‌نقل از میرز (۲۰۰۵)، به‌عنوان بنیادی‌ترین عنصر روان‌درمانی توجه داشته باشیم و چنین توجهی سبب شد تا نویسندگان این اثر به بررسی و جمع‌آوری متون موجود در این حوزه — در حد امکان و بضاعت دسترسی خویش — جهت پی بردن به ماهیت خودافشاسازی روی آورند و در این مسیر، برای روشن‌تر شدن ماهیت خودافشاسازی به نقش عوامل غیرکلامی نیز توجه ویژه‌ای شده است. علاوه بر آن، در این اثر سعی شده است به جنبه‌های کاربردی خودافشاسازی برای متخصصان مختلف، خصوصاً مشاوران و روان‌درمانگران، پرداخته شود و رهنمودهایی ارائه شود.

در این سالها حضور یار و رفیق همراه، برادر عزیزم باعث شد تا بتوانم در کنار تجربه زندگی و کسب دانش در حوزه روان‌پشتوانه‌ای داشته باشم تا برای فعالیت‌ها و رسالتم بچنگم. بابت تمام بودن‌ها و ایستادگی‌هایش از او تشکر می‌کنم بدون او چاپ این کتاب ممکن نبود.

از پیگیری‌ها و تلاش همکار محترم خانم نسترن بلک شاهی برای جمع‌آوری مطالب و رهنمودهایش متشکرم، پیگیری‌ها و تجربه‌او بود که پس از گذشت بیش از ۸ سال تحقیق و پژوهش این اثر منتشر شد.

و اما در پایان باید اضافه کنم نوشتن این کتاب تنها یک بهانه و دلیل داشت و آن هم وجود پر مهر استادی بود که به قول معروف نام استاد برازنده اوست. او که همراهی، همدلی، مهربانی و صفات انسانی را زندگی می‌کند. او که برایم

خودافشاسازی درمانگر

نمونه زنده از امید به زندگی و مقام استادی بوده و هست. که نه تنها مسیر زندگی ام را تغییر داد بلکه هر چه هستم از برکت شاگردی اوست. این کتاب را همراه با صمیمی ترین احترام ها تقدیم می کنم به بهترین استاد دنیا سرکار خانم دکتر زیبا غنایی، به پاس همه توجه های بی دریغ و بی منت.

علیرضا صدیق منش، پائیز ۹۸

مقدمه

انسان در نتیجه فرایند اجتماعی شدن، برخی از مهارت‌های ارتباط بین‌فردی^۱ را کسب می‌کند، اما می‌توان سطح عملکرد او در این مهارت‌ها را بهبود بخشید. هر فردی برای این‌که در روابط انسانی خود فهمیده‌تر، مؤدب‌تر، صمیمی‌تر، بی‌ریا‌تر، آزاداندیش‌تر، صریح‌تر، و عینی‌تر رفتار کند، باید از ظرفیت بالایی برخوردار باشد. اما با کمک مجموعه مستحکمی از دانش نظری، الگوهای مناسب، و فرصت‌های تجربه شخصی می‌توان فرایند انسان شدن و تکامل او را تا حد زیادی تسریع کرد (جرج گازدا، مربی).

هنگامی‌که فردی از طریق ابزار زبان با فرد دیگری ارتباط برقرار می‌کند، رابطه‌ای میان آنان شکل می‌گیرد که آن را در هیچ جای دیگر طبیعت نمی‌توان یافت. همین توانایی برگرداندن اصوات بی‌معنا به کلمات گفتاری و نوشتاری مهم‌ترین امتیاز بشر است که زبان نامیده می‌شود. زبان رشد آن دسته از

1 . Interpersonal Communication
2 . George Gazda

ویژگی‌هایی را ممکن ساخته است که انسان اندیشمند^۱ را از همه مخلوقات دیگر متمایز می‌سازد. پس تعجب‌آور نیست اگر فیلسوف آلمانی، کارل یاسپرس^۲، مدعی است: «عالی‌ترین دستاورد انسان در دنیا ارتباط شخصیت با شخصیت است.»

با وجود آن‌که ارتباط بین فردی جزو بزرگ‌ترین پیشرفت‌های بشر به حساب می‌آید، اما انسان‌های معمولی قادر به برقراری یک ارتباط خوب و مؤثر نیستند و یکی از جنبه‌های طنزآمیز تمدن نوین آن است که اگرچه توسعه ابزارهای مکانیکی ارتباط از آخرین مرزهای تخیل گذشته است، بیشتر مردم برقراری ارتباط رویاروی را کاری دشوار می‌یابند. در عصر عجایب فناوری، ما می‌توانیم به ماه پیام بفرستیم و فضاپیماهای پژوهشی را بر سطح مریخ بنشانیم، اما برقراری رابطه با کسانی که دوستشان داریم هنوز برایمان دشوار است. افراد به ندرت دیگران را در مسائل واقعی خود سهیم می‌کنند و هر قدر احساسات آدمی دردناک‌تر، خجالت‌آورتر، و ناگوارتر باشد، افشاکردن آن‌ها برایش حساس‌تر، شکننده‌تر، و فشرده‌تر خواهد بود. به همین قیاس، این نکته نیز بسیار نادر است که افراد برای درک واقعی آنچه طرف مقابل می‌گوید، با اشتیاق به او گوش فرادهند. ارتباط نامؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی می‌گردد که در همه جنبه‌های زندگی و همه بخش‌های جامعه تجربه می‌شود. پیامد فروپاشی ارتباط در بیشتر موارد، تنهایی، مشکلات خانوادگی، عدم صلاحیت، نارضایتی شغلی، فشار روانی، بیماری جسمی، و حتی مرگ خواهد بود. علاوه بر ناامیدی شخصی و پیامدهای ناشی از آن، در حال حاضر، شکاف بین فردی نیز یکی از مسائل عمده اجتماعی به‌شمار می‌رود (بولتون، ۱۳۸۶، ص ۲۴).

هیچ‌کس جزیره و تنها نیست (جان دان).

«دان» درست می‌گوید که هیچ‌کس جزیره نیست. ما حیوان اجتماعی هستیم.

1 . Homo Sapiens
2 . Karl Jaspers

خودافشاسازی درمانگر

درواقع ما درماننده به دنیا می‌آییم و تقریباً در ثلث اول زندگی، به والدین خود وابسته‌ایم و حتی در دوران بزرگسالی نیز در زمینه تکالیف لازم، برای زنده ماندن، از دیگران کمک می‌گیریم. بهزیستی جسمانی ما به حفظ رابطه با دیگران بستگی دارد و حتی بنابر اعتقاد بسیاری از نظریه‌پردازان، بهزیستی روانی ما نیز به کیفیت همین روابط وابسته است. روابط ضعیف می‌تواند منبع فشار روانی باشد و روابط خوب منبع کمال و شکوفایی. برای آن‌که از کارکرد خوب برخوردار باشیم، لازم است با برخی از کسانی که در زندگی ما وجود دارند، رابطه‌ای ویژه و از لحاظ عاطفی نزدیک برقرار کنیم. همچنین نظریه‌پردازان کمال‌توانایی ایجاد روابط عاطفی صمیمانه را یکی از ویژگی‌های اصلی کارکرد آرمانی تلقی می‌کنند (سایپینگتون، ۱۹۸۹).

ویسون (۱۹۶۷) اظهار می‌دارد که مهم‌ترین عامل مؤثر بر شادکامی همان ارتباط موفقیت‌آمیز با دیگران است و در بسیاری از بررسی‌ها مشخص شده است که روابط خوب با بهداشت روانی خوب همبستگی دارد (لونتال و هیون، ۱۹۶۸؛ روبنستاین و شیور، ۱۹۸۲؛ والد، ۱۹۷۰). حتی برخی از بررسی‌ها گزارش کرده‌اند که روابط خوب با سلامتی جسمانی رابطه دارد (کوهن و ویلس، ۱۹۸۵؛ شیور و روبنستاین ۱۹۷۹؛ ویلنت، ۱۹۷۷). همچنین برخی شواهد حاکی از آن است که ممکن است یک نیاز فطری برای برقراری ارتباط نزدیک با دیگران وجود داشته باشد (باراش، ۱۹۸۲؛ بالبی، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳).

در تفکر قدیمی چینی، واژه‌های یین و یانگ^۳ به مقوله‌های متضادی اشاره دارد که باوجود تفاوت بسیار، جنبه‌های مکمل و وابسته به یکدیگر وجود یا هستی‌اند. یین و یانگ برای یکدیگر ضرورت دارند. اگر گوش کردن و ابراز

1. Wold

2. Wills

3. Yin-Yang

فلسفه چین کهن جهان را مانند یک کل در نظر می‌گیرد که بخشی از آن منفعل، مؤنث، پذیرا، منبسط — احساساتی (یین) است و بخشی دیگر فعال، مذکر، منقبض (یانگ) است. این دو جنبه مکمل وجود ناقص یکدیگرند و تنها در هماهنگی آن‌هاست که کمال حاصل می‌شود.

خودافشاسازی درمانگر

وجود را به عنوان ین و یانگ ارتباط تلقی کنیم، روابط حیاتی هم گوش کردن و هم ابراز وجود را شامل می‌شود. یانگ ابراز وجود افشای احساسات، نیازها و خواسته‌های گوینده برای فرد دیگر است و ین گوش کردن درک و پذیرشی است که در واقع فشار روانی یا فشاری است که به وسیله فرد دیگری ارائه می‌شود. ین حالا و یانگ اکنون راه برقراری یک ارتباط حیاتی است. هر قدر که شخصی در یک جزء پیش‌رفت کمتری داشته باشد، به همان اندازه از بلوغ ناقص‌تری برخوردار خواهد بود. به این ترتیب، هر اندازه که یکی از طرفین از گوش کردن و ابراز وجود در رابطه غافل شده باشد، به همان میزان نیز توان بالقوه رابطه کاهش می‌یابد (بولتون، ۱۳۸۶، ص ۱۷۴ و ۱۷۵).

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های شکل‌گیری روابط، که بخش مهمی از رابطه‌ها را به خود اختصاص می‌دهد، نحوه تبادل پیام‌هاست. می‌توان گفت که به‌طور کلی تمامی روابط به نحوه تبادل پیام وابسته است (سایپینگتون، ۱۹۸۶). در این بین، اظهارنظرها یا افشاسازی‌های طرفین بخش قابل توجهی از این تعامل را تشکیل می‌دهند.

این افشاسازی‌ها ممکن است اظهارنظری درباره سایرین، مکان‌ها یا رویدادها، یا اظهارات ذهنی درباره خودمان باشد. منظور از خودافشاسازی نیز همین نوع افشاهاست که در طی آن، اطلاعاتی را درباره خودمان به دیگران می‌دهیم (هارچی و دیگران، ۱۹۹۴).

اهمیت خودافشاسازی در تعاملات روزمره نشانگر ارزش بسیار زیاد این مهارت است.

به‌نظر چیکین و درلگا^۱ (۱۹۷۶، ص ۷۸)، «خودافشاسازی‌های ما تأثیر زیادی بر زندگی مان می‌گذارد. این خودافشاسازی‌ها نوع و تعداد دوستانمان را تعیین می‌کند و باعث می‌شود تا دیگران ما را از لحاظ هیجانی، باثبات یا ناسازگار

بدانند و شادی و رضایت کلی ما از زندگی را تعیین می‌کند». سیدنی جُراد^۱، که ظاهراً علاقه‌مندترین پژوهشگر در زمینه خودافشاسازی است، معتقد است: «خودافشاسازی از ویژگی‌های بسیار بااهمیت کارکرد روانی خوب به‌شمار می‌آید». به‌نظر او، بسیاری از آدمیان چنان زندگی می‌کنند که گویی در یک زندان انفرادی در میان دیوارهای پنهان به‌سر می‌برند، دیوارهایی که آن‌ها را از تماس راستین بشری دور می‌سازد.

جُراد خودافشاسازی را نخستین ابزار فروریزی این دیوارها می‌داند و معتقد است: «خودافشاسازی در حکم نشانه سلامت شخصی است و ابزاری برای کسب شخصیت سالم به‌شمار می‌رود.» (جُراد، ۱۹۷۱)

برخی پژوهش‌ها مؤید نظریه‌های جُراد هستند؛ چنان‌که لونتال و هیون (۱۹۶۸) دریافته‌اند افراد مسنی که هیچ فرد قابل‌اعتمادی در اطراف خود ندارند نسبت به اشخاص مسنی که دست‌کم یک فرد قابل‌اعتماد در اطراف خود دارند احساس افسردگی بیشتری می‌کنند.

همچنین همسرانی که خود را بیشتر برای یکدیگر فاش می‌سازند از ازدواج خود رضایت بیشتری دارند (لوینسگر^۲، سن^۳، یورگنسن^۴، ۱۹۷۰).

همچنان‌که بیان شد، تمامی رابطه‌ها به نحوه تبادل پیام وابسته‌اند، اما روابط صمیمانه به نوع خاصی از این تبادلات بستگی دارند. علاوه‌بر عوامل دیگری که خصیصه روابط صمیمی به‌شمار می‌آیند، ویژگی اصلی این نوع روابط تبادل تدریجی و رو به افزایش خودافشاسازی است. با دراختیار گذاشتن اطلاعات خصوصی به فردی دیگر، شما به آن شخص چنین پیامی می‌دهید: «من آن‌قدر به تو اعتماد دارم که این حرف را بزنم.» (رِمپل^۵ و هولمز، ۱۹۸۶)

1 . Sidney Jourard

2 . Levinger

3 . Senn

4 . Jorgensen

5 . Rempel

خودافشاسازی درمانگر

خودافشاسازی به ایجاد روابط صمیمانه کمک می‌کند و یکی از ویژگی‌های اصلی این نوع روابط محسوب می‌شود (سایپینگتون، ۱۹۸۹).
باتوجه به آنچه گفته شد، در این اثر، به بررسی ماهیت خودافشاسازی پرداخته شده است و این نوشتار در پی آن است تا به پرسش‌های ذیل پاسخ دهد:

- خودافشاسازی چیست؟
- عوامل مؤثر بر خودافشاسازی کدام‌اند؟
- در تعاملات بین‌فردی لازم است چه میزان خودافشاسازی کرد؟
- جنسیت چه تأثیری بر میزان خودافشاسازی دارد؟
- شخصیت چه تأثیری بر میزان خودافشاسازی دارد؟
- خودافشاسازی می‌تواند چه کارکردهایی برای مشاوران و روان‌درمانگران داشته باشد؟

درواقع طرح این قبیل مسائل کمک می‌کند تا به نقش خودافشاسازی به‌عنوان عاملی مهم در زندگی روزمره و همچنین به آن، به‌نقل از میرز (۲۰۰۵)، به‌عنوان بنیادی‌ترین عنصر روان‌درمانی توجه داشته باشیم و چنین توجهی سبب شد تا نویسنده به بررسی و جمع‌آوری متون موجود در این حوزه — در حد امکان و بضاعت دست‌رسی خویش — جهت پی بردن به ماهیت خودافشاسازی روی آورد و در این مسیر، برای روشن‌تر شدن ماهیت خودافشاسازی به نقش عوامل غیرکلامی نیز توجه ویژه‌ای شده است. علاوه بر آن، در این اثر سعی شده است به جنبه‌های کاربردی خودافشاسازی برای متخصصان مختلف، خصوصاً مشاوران و روان‌درمانگران، پرداخته شود و رهنمودهایی ارائه شود.

سیدنی جرارد (۱۹۷۱) می‌نویسد:

«سؤالی که ممکن است هرکسی در هر زمانی با آن مواجه شود این است که آیا باید به دوستانمان اجازه دهیم ما را همان‌گونه که هستیم بشناسند یا بهتر است

خودافشاسازی درمانگر

مرموز باقی بمانیم و آرزو کنیم ما را افرادی بدانند که نیستیم! این انتخاب همیشه در دسترس است، اما در طول تاریخ، ما تصمیم گرفته‌ایم که خویشتن واقعی خود را در پسِ برخی نقاب‌ها پنهان سازیم ما هستی حقیقی خویش را از دیگران پنهان می‌داریم تا از خود در برابر انتقاد و طردشدگی توسط دیگران دفاع کنیم و این دفاع به بهایی سنگین حاصل می‌شود. زمانی که به درستی، به وسیله دیگر افراد دخیل در زندگی خود شناخته شویم، سوءتفاهم‌هایی درباره ما شکل می‌گیرد که، به‌ویژه اگر از جانب خانواده و دوستانمان باشد، ما را به سمت «اجتماعی تنها و منزوی» می‌کشاند. ضمن آن‌که وقتی در مخفی کردن وجود واقعی خود از دیگران توفیق می‌یابیم، تماسمان با واقعیت نیز از دست می‌رود.

استریکر (۱۹۹۰، ص ۲۸۹) اهمیت خودافشاسازی درمان را این‌گونه بیان می‌کند: «بیمار از طریق خودافشاسازی جنبه‌های پنهانی و نامقبول خویش را به رسمیت می‌شناسد، اسرار خود را مقبول می‌یابد و رشد خود را به شیوه سالم‌تری ادامه می‌دهد.»

علاوه بر این، به دو دلیل مهم، متخصصان باید از جزئیات مبحث خودافشاسازی مطلع باشند: اولاً آن‌ها باید بدانند چه موقع برای مراجعان خویش خودافشاسازی کنند؛ ثانیاً باید از فواید خودافشاسازی و روش‌های تشویق مراجعان به انجام افشاهایی باز و صادقانه مطلع باشند (هارجی و دیگران، ۱۹۹۴).

پژوهشگران علاقه زیادی به مبحث خودافشاسازی نشان داده‌اند و در مورد آن، کتاب‌ها (به‌عنوان مثال، درلگا و چیکین، ۱۹۷۵؛ وینسر، ۱۹۷۸؛ چبون، ۱۹۷۹؛ درلگا و برگ، ۱۹۸۷؛ استریکر و فیشرا، ۱۹۹۰؛ درلگا و دیگران، ۱۹۹۴)، فصول، و مقالات فراوانی نوشته شده است (همان).

متأسفانه ما از بخش قابل توجهی از این مطالب محروم هستیم و نیاز به ترجمه

خودافشاسازی درمانگر

این منابع و کار پژوهشی در این حوزه به شدت احساس می‌شود. این نیاز زمانی بیشتر خودنمایی می‌کند که هنوز پرسش‌نامه‌های مربوط به خودافشاسازی به زبان فارسی ترجمه و استانداردسازی نشده‌اند.

بنابراین به دلیل کمبود تحقیقات و مطالعات در حوزه خودافشاسازی، این اثر قبل از هرگونه کار آزمایشی در پی آن است که به جمع‌آوری مطالب موجود و پراکنده در این حوزه بپردازد و تا آنجا که ممکن است به تمام جنبه‌های خودافشاسازی اشاره کند تا شاید مسیر را برای تحقیقات آزمایشی هموار سازد.