

شناختی رفتاری؛ ده تکنیکی که واقعا کار می‌کنند

خانواده‌درمانی

نگاهی عمیق‌تر به ابزارهایی که رابطه‌ی اعضای خانواده را از نو می‌سازند

جایی که رفتارهای تکراری و افکار خودکار، دست به دست هم می‌دهند و یک الگوی معیوب و خودتکرارشونده می‌سازند. است. خانواده‌درمانی شناختی رفتاری، یا آنچه در متون تخصصی آن را CBFT می‌نامند، دقیقا همین‌جا وارد می‌شود: زیر آن دعوای کوچک، معمولا یک لایه‌ی قدیمی‌تر از احساس نادیده‌گرفته‌شدن، ناامنی یا انتظارات برآورده‌نشده خوابیده در ماشین ظرفشویی – به شدت با هم درگیر می‌شوند، احتمالا متوجه شده‌اید که ماجرا هیچ ربطی به ظرف‌ها ندارد. در جلسه‌ای نشسته باشید که دو نفر از اعضای یک خانواده سر یک موضوع کاملا پیش‌پاافتاده – مثلا چیدن ظرف‌ها اگر تا به حال

اجرای درست‌شان به ظرافت زیادی نیاز دارد؛ به همین دلیل، کنار هر کدام به چالش‌های رایج در اجرا هم اشاره کرده‌ام. که بیشتر از تجربه‌ی عملی درمانگرها بیرون می‌آید تا از تئوری خشک. برخی از این تکنیک‌ها ساده به نظر می‌رسند اما را با جزئیات بیشتر، مثال‌های گسترده‌تر و نکاتی که معمولا در کتاب‌های درسی نمی‌آید، توضیح بدهم – چیزهایی ادامه می‌آید، ده تکنیک اصلی این رویکرد است، اما نه به شکل فهرستی خشک و دانشنامه‌ای. سعی کرده‌ام هر تکنیک آنچه در

بازسازی شناختی

Cognitive Restructuring

۱

که آن‌قدر سریع در ذهن رد می‌شوند که فرد اصلا متوجه‌شان نمی‌شود، فقط نتیجه‌ی احساسی‌شان را حس می‌کند. آن می‌کنیم سرچشمه می‌گیرد. در خانواده‌ها این تفسیرها معمولا به صورت افکار خودکار و آبی ظاهر می‌شوند – افکاری است. ایده‌ی اصلی‌اش این است که واکنش هیجانی ما به یک رویداد، نه از خود رویداد، بلکه از تفسیری که از شاید بشود گفت این تکنیک، ستون فقرات کل رویکرد شناختی رفتاری در خانواده‌درمانی

آن است؟ آیا پرسش در موقعیت‌های دیگر هم بی‌تفاوتی نشان داده، یا این فقط در مورد گوشی و پیامک صادق است؟ به عنوان واقعیت مطلق، مثل یک کارآگاه با آن برخورد کند. چه شواهدی این فکر را تأیید می‌کند؟ چه شواهدی برخلاف یا کنایه زدن هنگام شام. درمانگر در این‌جا کاری بسیار دقیق انجام می‌دهد: از مادر می‌خواهد به جای پذیرفتن فکر اول فکر، به خودی خود احساس غم و بعد خشم ایجاد می‌کند، و آن خشم به رفتاری تبدیل می‌شود – مثلا پیام‌های پی‌درپی هر بار که به پسر نوجوانش پیامک می‌دهد و جوابی دریافت نمی‌کند، فکر می‌کند «او دیگر برایم اهمیتی قائل نیست.» این فرض کنید مادری

کند، در برابر درمان مقاومت نشان می‌دهد؛ اما کسی که خودش به یک نتیجه‌ی جدید می‌رسد، آن را واقعا باور می‌کند. دارد. این تفاوت ظریف، اما حیاتی است. کسی که احساس می‌کند دارد تحت فشار قرار می‌گیرد تا نظرش را عوض هدف این است که او یاد بگیرد چند تفسیر ممکن را کنار هم بگذارد و ببیند کدام یک واقعا با شواهد بیشتری همخوانی دارند تا به تأیید مداوم والدین.» نکته‌ی مهم این‌جاست که هدف، متقاعد کردن مادر به این‌که فکرش غلط است، نیست؛ سر برمی‌آورند: «شاید سرش با دوستانش گرم بوده»، یا «شاید این سنی است که بچه‌ها بیشتر به حریم شخصی نیاز معمولا وقتی این کار با صبر و بدون قضاوت انجام شود، تفسیرهای جایگزین به طور طبیعی

را همزمان روی تخته یا کاغذ می‌آورد تا خانواده ببیند چطور این دو تفسیر، مثل دو چرخ‌دنده، یکدیگر را تقویت می‌کنند. ممکن است پسر هم فکر کند «مامانم همیشه دنبال کنترل کردن من است.» درمانگر خوب، هر دو زنجیره‌ی فکری

افکار خودکار اغلب مشترک و متقابل هستند. یعنی همان لحظه که مادر فکر می‌کند «پسرم اهمیتی نمی‌دهد»، یک نکته‌ی عملی که کمتر جایی به آن اشاره می‌شود: در خانواده‌ها،

آموزش مهارت‌های ارتباطی

Communication Skills Training

۲

چیز را بخواهند بگویند، اما یکی با لحن مهربان و دیگری با لحن سرزنش‌گر آن را بیان کند، و نتیجه کاملاً متفاوت باشد. این است: خیلی وقت‌ها مشکل، محتوای حرف نیست، بلکه بسته‌بندی آن است. دو نفر می‌توانند دقیقاً یک یک اصل ساده اما اغلب فراموش‌شده در خانواده‌درمانی

را توصیف می‌کند که کسی نمی‌تواند آن را رد کند – چون این احساس گوییده است، نه یک قضاوت درباره‌ی طرف مقابل. وارد حالت دفاعی می‌شود. اما «وقتی وسط حرفم صحبت می‌شود، احساس می‌کنم شنیده نمی‌شوم» یک تجربه‌ی درونی امتحانش کنید، تفاوت را حس می‌کنید. «تو هیچ‌وقت به حرفم گوش نمی‌دهی» یک اتهام است و طرف مقابل بلافاصله جایگزین کردن جملات «تو» با جملات «من» است. این تمرین شاید کلیشه‌ای به نظر برسد، ولی وقتی واقعاً در یک جلسه اولین گام معمولاً

اصلاح می‌کند؛ دوم، طرف مقابل احساس می‌کند واقعاً دیده و شنیده شده، که خودش نیمی از دعوا را خنثی می‌کند. برنامه عوض می‌شود، احساس می‌کنی نظرت مهم نیست، درسته؟» این کار دو فایده دارد: اول، سوءتفاهم‌ها را همان‌جا دادن، خلاصه‌ای از آنچه شنیده‌اید را برگردانید. «پس اگر درست فهمیده باشم، تو داری می‌گویی که وقتی بدون هماهنگی است – نه سکوتی که در آن فرد منتظر است نوبتش برای حرف زدن برسد. لایه‌ی دوم، بازتاب دادن است: قبل از پاسخ گام دوم، گوش دادن فعال است، که خودش چند لایه دارد. لایه‌ی اول، سکوت واقعی

تا نواختن ساز، در ابتدا همین حس مصنوعی بودن را دارد؛ بعد از تکرار کافی، به بخشی طبیعی از رفتار تبدیل می‌شود. انگار داریم نقش بازی می‌کنیم.» درمانگرهای باتجربه معمولاً به آن‌ها می‌گویند که هر مهارت جدیدی، از رانندگی گرفته که بسیاری از اعضای خانواده در جلسه‌ی اول با این جمله مقاومت می‌کنند که «این‌جوری حرف زدن اصلاً طبیعی نیست، که سال‌ها الگوی ارتباطی آسیب‌دیده دارند، این تمرین‌ها در ابتدا مصنوعی و غیرطبیعی به نظر می‌رسند – و همین است در خانواده‌هایی

حل مسئله‌ی ساختاریافته

Structured Problem-Solving

۳

به «تقصیر کیست» تغییر جهت می‌دهد، دیگر هیچ راه‌حلی پیدا نخواهد شد، چون طرفین دیگر روی یک تیم نیستند. خیلی زود از «حل مسئله» به «تعیین مقصر» تبدیل می‌شود. وقتی موضوع بحث از «چطور این مشکل را حل کنیم» بسیاری از خانواده‌ها در حل مسئله گیر می‌کنند، نه به این دلیل که راه‌حل بلد نیستند، بلکه چون بحث‌شان

سوم، ارزیابی واقع‌بینانه‌ی هر گزینه است: کدامیک عملی‌تر است؟ کدامیک با زمان و انرژی اعضای خانواده جور در می‌آید؟ عجیب یا غیرعملی، روی کاغذ نوشته می‌شود، بدون اینکه کسی حق داشته باشد بگوید «این که فایده‌ای نداره.» مرحله‌ی باعث دعوا می‌شود.» مرحله‌ی دوم، طوفان فکری بدون قضاوت است؛ در این مرحله هر پیشنهادی، حتی پیشنهادهای سر کارهای خانه دعوا می‌کنیم»، بلکه چیزی مشخص‌تر مثل «ظرف‌های شام معمولاً تا صبح روی این می‌ماند و این تکنیک معمولاً پنج مرحله دارد. مرحله‌ی اول، تعریف دقیق و مشخص مشکل است – نه به صورت کلی مثل «ما همیشه ساختار پیشنهادی این

می‌دهد که راه‌حل‌ها لزوماً دائمی نیستند؛ می‌شود امتحان کرد، دید جواب می‌دهد یا نه، و در صورت لزوم اصلاحش کرد. و ارزیابی بعد از یک بازه‌ی زمانی مشخص است – مثلاً یک هفته. این مرحله‌ی آخر خیلی مهم است چون به خانواده یاد

بلکه راه‌حلی که همه روی آن توافق دارند امتحانش کنند. و مرحله‌ی پنجم، که اغلب فراموش می‌شود، اجرای آزمایشی مرحله‌ی چهارم، انتخاب یک راه‌حل مشخص، نه لزوماً بهترین راه‌حل نظری،

که به راه‌حل‌های متفاوتی هم نیاز دارند، مثل گذاشتن یادآور روی تقویم مشترک خانواده به‌جای تکیه بر حافظه‌ی اعضا. می‌شوید نیست، بلکه «چه کسی یادش می‌ماند که نوبتش است» است – و این دو مسئله‌ی کاملاً متفاوتی هستند یک جدول ساده است. خانواده‌ای که این را امتحان می‌کند اغلب متوجه می‌شود که مشکل واقعی، فقط «چه کسی ظرف مثال ظرف‌شویی که در متون رایج آمده، در عمل معمولاً پیچیده‌تر از

قرارداد رفتاری

Behavioral Contracting

۴

آن را نشانه‌ی بی‌مسئولیتی تعبیر می‌کند؛ درحالی‌که فرزند اصلاً چنین قاعده‌ای را به‌عنوان یک توافق رسمی نپذیرفته بوده. والد فرض می‌کند فرزندش «باید» بداند که تکالیفش را قبل از بازی کردن انجام دهد، و وقتی این اتفاق نمی‌افتد، و شفافیت. در بسیاری از خانواده‌ها، به‌خصوص در رابطه‌ی والد و نوجوان، انتظارات هیچ‌وقت به‌صراحت بیان نمی‌شوند. اداری و خشک به نظر می‌رسد، اما وقتی درست اجرا شود، در واقع دارد چیزی خیلی مهم‌تر منتقل می‌کند: احترام متقابل قرارداد رفتاری از آن تکنیک‌هایی است که در نگاه اول شبیه یک سند

چشمگیری بالاتر می‌رود، چون دیگر آن را تحمیلی نمی‌بیند بلکه توافقی می‌بیند که خودش هم در ساختنش سهیم بوده. «به‌جای هفت شب، من ترجیح می‌دهم هفت‌ونیم چون کلاس ورزش دارم» – احتمال پایبندی او به آن قرارداد به‌طرز والد) بنویسد و طرف دیگر فقط امضا کند. وقتی نوجوان در تدوین شرایط قرارداد نقش داشته باشد – مثلاً بگوید نکته‌ی کلیدی این‌جاست که این قرارداد باید حاصل مذاکره‌ی واقعی بین دو طرف باشد، نه چیزی که یک طرف (معمولاً هفت شب انجام شود). پیامد هم به همین وضوح تعریف می‌شود، هم پیامد مثبت و هم پیامد در صورت عدم انجام. رفتار موردانتظار، به‌طور دقیق و قابل‌اندازه‌گیری نوشته می‌شود – نه «بهتر درس بخوان»، بلکه «تکالیف مدرسه تا ساعت قرارداد رفتاری این ابهام را از بین می‌برد.

به‌دست می‌آید، هم چیزی که در صورت عدم انجام از دست می‌رود، و این تعادل، حس عدالت را در فرزند تقویت می‌کند. نه یک توافق دوطرفه. قراردادهای مؤثرتر، هر دو طرف پیامد را در کنار هم می‌آورند: هم چیزی که در صورت انجام تعهد فقط می‌گوید «اگر تکالیفت را انجام ندهی، گوشه‌ات را می‌گیرم» خیلی سریع به یک ابزار کنترل و قدرت تبدیل می‌شود، یک اشتباه رایج در استفاده از این تکنیک، تمرکز بیش‌ازحد روی تنبیه و نادیده گرفتن پاداش است. قراردادی که

روان‌آموزی خانواده

Psychoeducation

۵

این الگوی رفتاری می‌تواند نشانه‌ی اضطراب اجتماعی یا حتی افسردگی نوجوانی باشد، کل زاویه‌ی نگاهش عوض می‌شود. این رفتار «بی‌احترامی» یا «لجبازی نوجوانی» باشد، واکنش طبیعی‌اش تنبیه یا سخت‌گیری بیشتر خواهد بود. اما اگر بداند از جمع خانواده فاصله می‌گیرد و به سؤالات ساده با جواب‌های کوتاه و گاهی تند پاسخ می‌دهد. اگر این پدر تفسیرش از تصور کنید پدری هر شب شاهد این است که پسر پانزده‌ساله‌اش تا دیر وقت در اتاقش می‌ماند،

حالتش وقتی است که به‌صورت گفت‌وگو پیش برود و فضا برای سؤال و حتی شک و تردید اعضای خانواده باز باشد. می‌تواند کمک‌کننده یا آسیب‌زننده باشد. نکته‌ی ظریف این است که روان‌آموزی، یک سخنرانی یک‌طرفه نیست؛ بهترین اختلال یا وضعیت روانی دقیقاً چه علائمی دارد، چرا فرد ممکن است رفتارهای خاصی از خود نشان دهد، و چه چیزهایی بدون اصطلاحات پیچیده‌ی تخصصی، در اختیار کل خانواده قرار می‌گیرد. این کار معمولاً شامل توضیح این است که فلان روان‌آموزی دقیقاً همین کار را انجام می‌دهد: اطلاعات دقیق و علمی، اما قابل‌فهم و

تنبلی یا بدخلقی.» این نوع بازتعریف، در عین احترام به تجربه‌ی نسل قبل، راه را برای پذیرش اطلاعات جدید باز می‌کند. قرار دهد: «شاید در دوران شما هم افرادی این حس را داشتند، اما زبانی برای بیانش نداشتند و اسمش گذاشته می‌شد است. درمانگر ماهر، به جای رد کردن مستقیم این نگرش، معمولاً سعی می‌کند آن را در چارچوب تجربه‌ی خود والدین است. جمله‌هایی مثل «این‌ها بهانه است» یا «ما هم همین سن را گذرانده‌ایم و این‌قدر بهانه نمی‌آوردیم» بسیار رایج مقاومت اولیه‌ی برخی والدین است – به خصوص در فرهنگ‌هایی که صحبت درباره‌ی سلامت روان هنوز با انگ همراه یکی از چالش‌های رایج در این تکنیک،

تکالیف خانگی درمانی

Homework Assignments

۶

تکالیف خانگی، پلی هستند بین آنچه در اتاق درمان یاد گرفته می‌شود و آنچه واقعاً در زندگی روزمره اتفاق می‌افتد. اتفاق می‌افتد که خانواده در محیط طبیعی زندگی‌اش – سر میز شام، توی ماشین، قبل از خواب – با هم تعامل می‌کند. مهم در هر نوع درمان روان‌شناختی این است که یک ساعت جلسه در هفته، به‌تنهایی کافی نیست. تغییر واقعی جایی یکی از واقعیت‌های کمی ناخوشایند اما

بنویسد. و گاهی تمرین‌های رفتاری مشخص‌تری است، مثل اجرای همان قرارداد رفتاری که در جلسه‌ی قبل نوشته شده. است – هر بار که یکی از اعضا احساس عصبانیت شدید کرد، فکر خودکاری که پشت آن بوده را در یک دفترچه‌ی کوچک بدون قطع کردن حرف طرف مقابل، هر شب، درباره‌ی هر موضوعی که خودشان انتخاب کنند. گاهی یک تمرین ثبت افکار این تکالیف می‌تواند بسیار متنوع باشند. گاهی صرفاً یک تمرین ارتباطی است، مثل پانزده دقیقه گفت‌وگوی

هفته‌ای تکلیفی بدهد و هفته‌ی بعد اصلاً از آن نپرسد، خانواده به سرعت یاد می‌گیرد که این تکالیف را جدی نگیرد. بدترین هفته‌ی ممکن هم بشود انجامش داد. و شاید مهم‌تر از خود تکلیف، بازبینی آن در جلسه‌ی بعد است؛ اگر درمانگر عملاً دارد شکست را برنامه‌ریزی می‌کند. تکلیف خوب، کوچک، مشخص و قابل اندازه‌گیری است – چیزی که حتی در و پیچیدگی آن‌هاست. درمانگری که به یک خانواده‌ی درگیر و خسته، پنج تمرین مختلف برای یک هفته می‌دهد، نکته‌ای که در بسیاری از خانواده‌ها باعث شکست تکالیف خانگی می‌شود، حجم بیش‌ازحد

ایفای نقش

Role-Playing

۷

تعریف کردن دعوا، از اعضای خانواده خواسته می‌شود همان دعوا را همان‌جا، جلوی چشم درمانگر، دوباره بازی کنند. منطقی‌تر آن دعوا را روایت می‌کند – نه آنچه واقعاً در لحظه اتفاق افتاده. ایفای نقش این فاصله را از بین می‌برد؛ به جای که وقتی خانواده در اتاق درمان می‌نشیند و از یک دعوای قدیمی حرف می‌زند، معمولاً نسخه‌ی خلاصه، ادیت‌شده و کمی یکی از محدودیت‌های صحبت کردن صرف درباره‌ی یک مشکل، این است

که مکالمه به سمت تخریب می‌رود را شناسایی کند و همان‌جا مکالمه را متوقف کند – نه اجازه دهد تا آخر پیش برود. بالا می‌رود، دیگری سکوت می‌کند یا موضوع را عوض می‌کند. این‌جا درمانگر نقش بسیار مهمی دارد: باید لحظه‌ی دقیقی انگار همین الان دارند در خانه صحبت می‌کنند. معمولاً ظرف چند دقیقه، همان الگوی آشنا شروع می‌شود: صدای یکی سر برنامه‌ریزی مالی با هم درگیر می‌شوند. در جلسه، از آن‌ها خواسته می‌شود دقیقاً همان مکالمه را از اول شروع کنند، فرض کنید زوجی هر شب

آن دانش تئوریک از یادشان می‌رود. تمرین عملی در محیط امن جلسه، این فاصله بین دانستن و توانستن را کم می‌کند. تجربه کنند – و این تفاوت بزرگی دارد. خیلی‌ها می‌دانند «باید» چطور آرام صحبت کنند، اما وقتی واقعاً عصبانی می‌شوند، دوباره شروع کنند. این تکرار و بازسازی، به اعضای خانواده اجازه می‌دهد الگوی جدید را در بدنشان، نه فقط در ذهنشان، بپرسد «همین الان چه فکری از سرت گذشت؟» یا می‌تواند مستقیماً یک واکنش جایگزین پیشنهاد کند و از همان‌جا

بعد از توقف، درمانگر می‌تواند

کم‌خطرتر شروع می‌کنند تا خانواده به فضای تمرین عادت کند، قبل از این‌که سراغ دعوای واقعی حساس بروند. صحنه واقعی جلوی درمانگر خجالت می‌کشند یا آن را مصنوعی می‌دانند. درمانگرهای باتجربه معمولاً با یک سناریوی البته این تکنیک برای همه خانواده‌ها به یک اندازه راحت نیست. برخی افراد از بازی کردن یک

تقویت مثبت و سیستم پاداش

Positive Reinforcement

۸

توجه کامل والدین را جلب می‌کند. از دید ناخودآگاه کودک، این یعنی رفتار «بد» است که نتیجه می‌دهد، نه رفتار «خوب». مشغول بازی است، معمولاً کسی مزاحمش نمی‌شود؛ اما همان کودک وقتی جیغ بزند یا وسایل را به هم بریزد، بلافاصله باشند، توجه‌شان بیشتر معطوف به رفتار نادرست فرزندشان است تا رفتار درست. فکر کنید کودکی که آرام و بی‌سروصدا بسیاری از خانواده‌ها، بدون این‌که متوجه

جدول ستاره، امتیازدهی روزانه یا سیستم‌های ساده‌تر مثل یک شیشه که هر رفتار خوب یک تیل به آن اضافه می‌کند. مسواک زدن سر وقت، آرام صحبت کردن هنگام عصبانیت، یا کمک کردن به خواهر و برادر کوچک‌تر. ابزارهای رایج شامل توجه و تحسین آشکارا به رفتارهای مطلوب داده می‌شود، حتی رفتارهایی که ممکن است پیش‌پاافتاده به نظر برسند – تقویت مثبت، این معادله را برمی‌گرداند. به جای تمرکز مداوم روی سرزنش رفتار نامطلوب،

واقعاً خوشحالم کردی» – گاهی حتی مؤثرتر از پاداش‌های مادی است، چون نیاز عمیق‌تر به دیده شدن را برطرف می‌کند. کمرنگ می‌شود. علاوه بر این، تقویت کلامی – یک جمله‌ی ساده مثل «دیدم که امروز چقدر آرام با برادرت حرف زدی، بعد. اگر کودکی صبح مسواک زده و قرار است شب موقع خواب تشویق شود، ارتباط بین رفتار و پاداش در ذهنش نادیده گرفته می‌شود، زمان‌بندی تقویت است. تقویت باید هرچه سریع‌تر بعد از رفتار مطلوب اتفاق بیفتد، نه ساعت‌ها نکته‌ای که اغلب

می‌شود («اگر آرام باشی بهت شکلات میدم»)، درحالی‌که تقویت مثبت بعد از رفتار و به‌عنوان شناخت آن اتفاق می‌افتد. به رشوه شود. تفاوت رشوه و تقویت مثبت در زمان‌بندی آن است – رشوه قبل از رفتار و برای وادار کردن به آن داده یک هشدار مهم که درمانگرها معمولاً به والدین می‌دهند: این سیستم نباید تبدیل

شناسایی باورهای هسته‌ای خانوادگی

Identifying Core Family Beliefs

۹

از احساس فرد است» – این‌ها نمونه‌هایی از باورهایی هستند که در بسیاری از خانواده‌ها به‌صورت پنهان حاکم‌اند. کند. «نشان دادن ضعف عیب است»، «حرف زدن درباره‌ی احساسات وقت‌تلف‌کردن است»، «آبروی خانواده مهم‌تر پیروی می‌کنند. این باورها معمولاً نسل‌به‌نسل منتقل می‌شوند، بدون این‌که کسی آگاهانه تصمیم بگیرد آن‌ها را منتقل مثل هر فرهنگ کوچکی، مجموعه‌ای از قوانین نانوشته دارد که هیچ‌کس آن‌ها را صراحتاً بیان نکرده، اما همه از آن‌ها هر خانواده‌ای،

این پرخاشگری را سرزنش می‌کنند، درحالی‌که خودشان همان باور را – شاید حتی بدون آگاهی – به او منتقل کرده‌اند. بروز می‌دهد، چون هیچ راه دیگری برای تعریف‌شده نیست. والدینش هم، بدون این‌که متوجه ریشه‌ی ماجرا باشند، که در آن «مرد گریه نمی‌کند» یک قانون بدیهی است، وقتی غمگین می‌شود، آن غم را به شکل پرخاشگری یا کناره‌گیری ناخودآگاه و بی‌چون‌وچرا عمل می‌کنند، فرصت انتخاب را از اعضای خانواده می‌گیرند. پسری که در خانواده‌ای بزرگ شده مشکل این باورها این نیست که همیشه غلط‌اند؛ مشکل این است که وقتی

مشخص – اغلب خود فرد هم از دیدنش شگفت‌زده می‌شود، و همین شگفتی، اولین قدم به‌سوی تغییر واقعی است. اولین بار به‌صورت جمله‌ای صریح روی کاغذ نوشته می‌شود – نه به‌عنوان یک احساس مبهم، بلکه به‌عنوان یک قانون واکنشی نشان می‌دادند؟» می‌تواند این باورهای پنهان را به سطح بیاورد. نکته‌ی جالب این است که وقتی این باور، برای گریه می‌کرد چه اتفاقی می‌افتاد؟ یا «اگر همین الان به پدر یا مادرتان می‌گفتید احساس ضعف می‌کنید، فکر می‌کنید چه دقیق، لایه‌های روبی رفتار را کنار بزنند تا به آن باور بنیادین برسند. سؤالاتی مثل «در خانواده‌ای که بزرگ شدید، وقتی کسی کار درمانگر در این‌جا شبیه باستان‌شناسی است: باید با سؤالات

تحلیل عملکردی رفتار

Functional Behavior Analysis

۱۰

رفتار اصلاً چه کارکردی برای فرد دارد؟» تحلیل عملکردی رفتار، دقیقاً همین سؤال دوم را در مرکز توجه قرار می‌دهد. این است که مستقیم سراغ خود رفتار می‌رویم و می‌پرسیم «چطور جلوگیری را بگیریم؟» بدون این‌که بپرسیم «این یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات رایج در برخورد با رفتارهای مشکل‌ساز،

توجه عصبانی و منفی باشد – به او معطوف می‌کنند. برای بسیاری از کودکان، توجه منفی هنوز بهتر از بی‌توجهی است. این کار را کاملاً ناخودآگاه یاد گرفته باشد، چون هر بار که این اتفاق می‌افتد، والدینش همه‌ی توجه‌شان را – حتی اگر از رفتار چه اتفاقی افتاد که ممکن است آن را تقویت کند؟. کودکی که هر شب سر میز شام قشقرق راه می‌اندازد، شاید محرک (چه چیزی درست قبل از رفتار اتفاق افتاد؟)، رفتار (خود رفتار مشکل‌ساز دقیقاً چه بود؟)، و پیامد (بلافاصله بعد چارچوب اصلی این تکنیک را می‌شود در سه بخش خلاصه کرد:

چند بار این الگو را در موقعیت‌های مختلف مشاهده و ثبت کنند – نه فقط یک بار – تا کارکرد واقعی رفتار روشن شود. باشد، اما همان رفتار در مدرسه ممکن است برای فرار از یک تکلیف سخت باشد. به همین دلیل، خانواده و درمانگر باید کارکردهای کاملاً متفاوتی داشته باشد، بسته به موقعیت. قشقرق راه انداختن در خانه ممکن است برای جلب توجه نکته‌ی ظریف‌تر این‌جاست که یک رفتار واحد می‌تواند

قبل از بهبود، رفتار برای مدت کوتاهی شدیدتر می‌شود؛ پدیده‌ای که در ادبیات رفتاری به آن «فوران خاموشی» می‌گویند. معمولاً ظرف چند هفته رفتار مشکل‌ساز را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد – اگرچه صبر لازم دارد، چون معمولاً که کودک آرام و رفتار مناسبی دارد، توجه و تحسین فراوان نشان دهند. این جابه‌جایی توجه، بدون نیاز به هیچ تنبیهی، جلب می‌کند، راه‌حل این است که والدین یاد بگیرند در همان لحظه‌ی قشقرق، آرام و بی‌واکنش بمانند، اما در لحظاتی شناسایی شد، راه‌حل دیگر «تنبیه رفتار بد» نیست، بلکه «تغییر پیامد» است. اگر مشخص شود که قشقرق، توجه فوری وقتی کارکرد

جمع‌بندی

که برای همه جواب بدهد وجود ندارد، و همین انعطاف‌پذیری است که این رویکرد را در عمل این‌قدر کاربردی کرده است. باتجربه معمولاً بسته به نیاز هر خانواده، ترکیب متفاوتی از این تکنیک‌ها را انتخاب می‌کنند؛ هیچ فرمول ثابتی مثبت رفتار روزمره را شکل می‌دهند، و شناسایی باورهای هسته‌ای، ریشه‌های عمیق‌تر را روشن می‌کند. درمانگرهای شناختی زمینه‌ی ذهنی را آماده می‌کند، مهارت‌های ارتباطی زبان تعامل را عوض می‌کنند، قرارداد رفتاری و تقویت این ده تکنیک به‌تهدایی معجزه نمی‌کند. قدرت واقعی خانواده‌درمانی شناختی رفتاری در ترکیب این ابزارهاست: بازسازی نکته‌ی آخر این‌که هیچ‌کدام از