

خانواده درمانی
۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تکنیک

خانواده درمانی	۹
درباره نویسندگان	۱۰
پیشگفتار	۱۱

بخش اول: نظریه سیستم‌ها

۱. سیستم چیست؟	۱۷
۲. خانواده به مثابه یک سیستم	۲۰
۳. افراد و سیستم‌ها	۲۳
۴. چرخش و به هم پیوستگی	۲۵
۵. ساختارها و بافت‌ها	۲۸
۶. قوانین خانواده، بافت‌ها و معانی	۳۱
۷. تاریخچه و تحول	۳۳
۸. معنا و چارچوب‌های زمان	۳۶
۹. چرخه زندگی و مراحل گذار	۳۹
۱۰. مراحل گذار و استرس	۴۱

بخش دوم: پیچیدگی‌ها و برداشت‌های نادرست

۱۱. آیا به نظر نمی‌رسد نظریه سیستم‌ها انسان‌ها را همچون اشیاء فرض می‌کند؟	۴۵
۱۲. آیا خانواده درمانی به فرد بی‌اعتنا نیست؟	۴۸
۱۳. در مورد "خود" درمانگر چه چیزی گفته شده است؟	۵۰
۱۴. آیا خانواده درمانی بافت‌های اجتماعی خانواده را نادیده نمی‌گیرد؟	۵۲
۱۵. آیا خانواده درمانی معتقد به تبعیض جنسیتی است؟	۵۴
۱۶. آیا خانواده درمانی آنچه را که به‌عنوان خانواده نرمال می‌بیند ترغیب می‌کند؟	۵۶
۱۷. آیا اساساً چیزی به‌عنوان خانواده درمانی وجود دارد؟	۵۸

بخش سوم: شروع درمان

۱۸. مدل اخلاقی جامع و مبتنی بر همکاری درمانی	۶۳
--	----

۶۵	۱۹. مشتری کیست؟
۶۷	۲۰. تماس گرفتن و دعوت کردن
۶۹	۲۱. ملاقات افراد
۷۱	۲۲. تشریح فرآیند.
۷۳	۲۳. گوش دادن به داستان
۷۶	۲۴. تسخیر دیدگاه‌های افراد
۷۸	۲۵. پرسش و هم‌دلی
۸۰	۲۶. توافق درمانی
۸۲	۲۷. بی‌طرفی و کنجکاوی
۸۴	۲۸. انعکاس احساس
۸۶	۲۹. انعکاس تعامل
۸۸	۳۰. ردیابی تعاملات
۹۰	۳۱. تأسیس ایدئولوژی خانواده
۹۳	۳۲. بچه‌ها و بازی
۹۵	۳۳. مشاهده تعامل در اتاق
۹۷	۳۴. تثبیت جایگاه خانواده با نگرش به درمان
۹۹	۳۵. بازخورد و تهیه خلاصه
۱۰۱	۳۶. بررسی فشارهای سیستمی خارجی
۱۰۳	۳۷. انعطاف‌پذیری خانواده
۱۰۵	۳۸. تحقیق در شبکه حمایتی خانواده
۱۰۷	۳۹. آماده کردن دستور کار درمان

بخش چهارم: تکنیک‌های درمانگر

۱۱۱	۴۰. فرض‌انگاری و صورت‌بندی
۱۱۴	۴۱. بسط دادن بافت.
۱۱۶	۴۲. گفتگو در مورد موضوعات دشوار
۱۱۸	۴۳. کار کردن با تعاملات سرزنش‌آمیز.
۱۲۰	۴۴. ساختن روایت تاریخچه خانواده - شجره‌نامه
۱۲۳	۴۵. تغییر چارچوب و مضامین تلویحی مثبت
۱۲۶	۴۶. ارزیابی در خانواده درمانی
۱۲۸	۴۷. ایجاد انگیزه برای انجام تغییر
۱۳۱	۴۸. لحظات مواجهه و تغییر فرآیند

بخش پنجم: مداخلات در حال گسترش

۴۹. سؤالات چرخشی ۱۳۵
۵۰. استفاده کردن از سؤالات برای شفاف‌سازی و بسط معنا ۱۳۸
۵۱. استفاده کردن از سؤالات برای برقراری ارتباط ۱۴۱
۵۲. استفاده کردن از سؤالات برای شکستن الگوهای تکراری ۱۴۳
۵۳. استفاده کردن از سؤالات برای اتصال گذشته و حال ۱۴۶
۵۴. استفاده کردن از سؤالات برای اتصال زمان - آینده و حال ۱۴۹
۵۵. پرسیدن سؤالاتی برای قراردادن رفتار در بافت هنجاری ۱۵۲
۵۶. تحقیق در مورد راه‌حل‌های حل مسئله ۱۵۴
۵۷. پیشنهادسازی با سؤالات ۱۵۶
۵۸. ایفای نقش ۱۵۸
۵۹. وظایف و تکالیف خانه ۱۶۰
۶۰. کار کردن با دست‌نویس‌های خانواده ۱۶۲
۶۱. نامه به مراجعین ۱۶۴

بخش ششم: تکنیک‌هایی از مکاتب خانواده‌درمانی

۶۲. تکنیک‌هایی از مکتب راهبردی خانواده‌درمانی ۱۶۹
۶۳. تکنیک‌هایی از خانواده‌درمانی ساختاری ۱۷۲
۶۴. تکنیک‌هایی از خانواده‌درمانی راه‌حل محور ۱۷۵
۶۵. تکنیک‌هایی از خانواده‌درمانی روایی ۱۷۷
۶۶. تکنیک‌هایی از درمان‌های مبتنی بر دلبستگی ۱۸۰
۶۷. تکنیک‌هایی از رویکردهای آموزشی - روانی ۱۸۳

بخش هفتم: خاتمه دادن به درمان

۶۸. بازنگری در پیشرفت ۱۸۷
۶۹. خاتمه درمان ۱۸۹
۷۰. خاتمه زودهنگام درمان ۱۹۱
۷۱. پیگیری درمان ۱۹۳
۷۲. ارزیابی نتایج ۱۹۵

بخش هشتم: خود درمانگر

۷۳. همخوانی - استفاده از خود ۱۹۹
۷۴. دست‌نویس‌های خانواده‌درمانگر ۲۰۱
۷۵. توسعه حضور درمانی ۲۰۴

۲۰۷	۷۶. توسعه سبک درمانی
۲۱۰	۷۷. استفاده از افشاگری در درمان
۲۱۲	۷۸. شفا دهنده آسیب دیده و رنج انسان
۲۱۴	۷۹. شایستگی فرهنگی و خانواده درمانی
۲۱۷	۸۰. اهمیت ندانستن

بخش نهم: پرداختن به چالش‌های مشترک در خانواده درمانی

۲۲۱	۸۱. چگونه می‌شود مقاومت را در خانواده درمانی مدیریت کرد
۲۲۴	۸۲. چگونه می‌شود از عهده‌گیرافتادن در درمان برآمد
۲۲۷	۸۳. چگونه می‌شود تعارضات را در جلسه درمان مدیریت کرد
۲۲۹	۸۴. چگونه می‌شود از پس احساسات شدید در جلسه درمان برآمد
۲۳۱	۸۵. چگونه می‌شود رازها و حقایق نسبی را کنترل کرد
۲۳۳	۸۶. چگونه می‌شود غیبت از جلسات درمان را کنترل کرد
۲۳۵	۸۷. چگونه می‌شود از پس بدرفتاری کودک در جلسات درمانی برآمد
۲۳۷	۸۸. چگونه می‌شود از عهده شکست برآمد

بخش دهم: خانواده درمانی در بافت‌ها

۲۴۱	۸۹. بافت‌های رایج شیوه درمان
۲۴۴	۹۰. بافت‌هایی که در آن سوءرفتار رخ داده است
۲۴۷	۹۱. ازدواج و زوج درمانی
۲۵۰	۹۲. مشاوره و خانواده درمانی
۲۵۳	۹۳. طبابت خصوصی
۲۵۵	۹۴. تنوع

بخش یازدهم: مباحثات و موضوعات

۲۵۹	۹۵. تلفیق سایر روش‌های درمانی در خانواده درمانی
۲۶۲	۹۶. خانواده درمانی، حمایت از خانواده و مشاوره خانواده
۲۶۴	۹۷. پست مدرنیسم چیست و چرا تا این حد در خانواده درمانی تأثیرگذار است؟
۲۶۶	۹۸. تیم‌ها و همکاری درمانی در شیوه خانواده درمانی
۲۶۸	۹۹. آموزش و نظارت در خانواده درمانی
۲۷۰	۱۰۰. به سوی آینده خانواده درمانی
۲۷۳	منابع

بخش اول

نظریه سیستم‌ها

سیستم چیست؟

نظریه بنیادی‌ای که زیربنای آمایه ذهنی تعاملی خانواده درمانگران است از نظریه سیستم‌ها می‌آید. (بییتسن ۱۹۷۹-۱۹۷۲؛ نیکلاس و شوارتز ۱۹۹۸، بکوار و بکوار ۱۹۹۹، گلیک و همکاران ۲۰۰۰، گلدنبرگ و گلدنبرگ ۲۰۰۰، دالوس و درپیر ۲۰۰۵). برای نمونه والنورد - اسکینر (۱۹۷۶) خانواده درمانی را "درمان سیستم‌های طبیعی" نامیده‌اند که ریشه اصلی تمامی نظرات و تکنیک‌هایی است که در درون "سنت" خانواده درمانی رشد می‌کند. درحقیقت بسیاری از خانواده درمانگران ترجیح می‌دهند به جای درمانگر خانواده، درمانگر سیستمی نامیده شوند. بنابراین طبیعی است که اینجا باید نقطه آغاز کتاب خانواده درمانی: ۱۰۰ نکته مهم / ۱۰۰ تکنیک قلمداد شود.

امکان ندارد که کارکرد جهان را بدون تفکر برحسب عمل سیستم‌ها شناخت. اجازه دهید فرآیند طبیعی ساده‌ای را در مکانی خاص در نظر بگیریم: در هر زمین زراعی، گیاهان و حیوانات برحسب زیستگاه و آب و هوایی که در آن سکنی گزیده‌اند به یکدیگر مرتبط‌اند، آنها یک سیستم بوم‌شناختی را تشکیل می‌دهند، وابستگی آنها هنگام وقوع گرمایی غیرعادی در تابستان آشکار می‌گردد. برای مثال افزایش درجه حرارت سبب افزایش تعداد حشرات مزرعه می‌شود و نتیجتاً تعداد بیشتری پرنده در جستجوی غذا به مزرعه می‌آیند. اما افزایش پرندگان تعدادی از گیاهان را که حشرات بر روی آنها زندگی می‌کنند نابود می‌سازد. در چنین وضعیتی مزرعه به مکانی نامطلوب برای سکونت حشرات تبدیل شده و تعدادشان کاسته می‌شود. به زودی تعداد پرندگان هم کاهش می‌یابد زیرا برای یافتن غذا به مکان‌های دیگری می‌روند. جهان پر از چنین سیستم‌های اکولوژیکی است.

می‌توانیم مزرعه و ساکنین آن را به مثابه یک سیستم در نظر بگیریم، اما نباید فکر کنیم که این سیستم از سایر قسمت‌های جهان جداست. حصار اطراف مزرعه وجود چنین سیستم اکولوژیکی را در آن تأیید نمی‌کند اما شیوه‌ای قراردادی وجود دارد که در آن شیوه سیستمی را که مورد مطالعه قرار می‌دهیم تعریف می‌کند. برای مثال، ما ممکن است بر گوشه‌ای از مزرعه که رطوبت را در مقایسه با قسمت‌های دیگر بهتر حفظ می‌کند تمرکز کنیم، به همین خاطر در این سیستم فرعی کوچک از مزرعه، گیاهان متفاوتی ممکن است رشد کنند که به‌نوبه خود پذیرای حشرات متفاوتی باشند، این حشرات پرندگان گوناگونی را جذب می‌کنند و در نتیجه ما دارای سیستم کوچک‌تری می‌شویم که در درون اکوسیستم بزرگ‌تر مزرعه قرار دارد. می‌توانیم نگاهمان را از این مزرعه فراتر برده و با روش مشابهی به مزارع همجوار معطوف سازیم. این‌کار تصویر وسیع‌تری از گیاهان و فعالیت حیات وحش در بسیاری از مزارع به دست خواهد داد. بنابراین مزرعه ما یک سیستم فرعی محلی می‌شود. یک شیوه توصیف این سیستم فرعی، این است که گفته شود هر چیزی بالقوه سیستم فرعی چیز دیگری است. خانواده درمانگران، فرآیندی را که با آن مشخص می‌کنیم که با اختیار به کدام سیستم نظر کنیم نشانه گذاری سیستم می‌نامند.

وقتی در مورد سیستم‌های طبیعی اندیشه می‌کنیم در می‌یابیم که ابعاد دیگری نیز وجود دارند که باید در نظر گرفته شوند. تمامی سیستم‌ها در گذر زمان تغییر و تحول می‌یابند، در نتیجه ممکن است فکر کنیم که زراعت چگونه در اکولوژی مزرعه تأثیر گذارده است، در همین راستا می‌توانیم در مورد تأثیرات گرم شدن جهان بر مزرعه نیز فکر کنیم. این خط مرزی و نشانه‌گذاری ممکن است هنگامی که به سیستمی نگاه می‌کنیم و آن را می‌پذیریم توسط جغرافیا، زمان یا آنچه که قصد یا توجه ما را مشخص می‌سازد (موقعیت مشاهده‌گر) تعیین شود. نظریه سیستم‌ها به این موضوع اشاره دارد که سیستم‌ها قابل رسوخ هستند، یعنی مرزبندی‌های آنها سست است و آنچه که در درون و بیرون آنهاست به شکلی اختیاری وابسته به تشخیص بوده و از دریچه دوربین‌های بسیار با لنزهای متفاوت می‌توان به آن نگریست. به یقین (بیتسن و بیتسن ۱۹۸۸) و برخی از درمانگران خانواده (کینی ۱۹۸۳) خاطر نشان ساخته‌اند که هیچ‌کس نمی‌تواند به‌طور کامل سیستمی را توصیف کند، یعنی اینکه توصیف‌ها جهت‌دار و متعصبانه‌اند و با منظور و یا تعصب توصیف‌کننده همراهند (کینی ۱۹۸۳، سچین و لین ۱۹۹۱). شناختن این موضوع که مشاهده‌گر بر آنچه که مشاهده می‌کند تأثیر می‌گذارد نظم ثانویه نظریه سیستم‌ها یا نظم ثانویه سایبرنتیک^۱ نامیده شده است (بکوار و بکوار ۱۹۹۹). در نتیجه انسانی که به مزرعه می‌نگرد ممکن است تعداد قابل توجهی از پرندگان را بترساند، پس جمعیت پرندگان نمی‌تواند به‌طور صحیح تعیین شود: سیستم مشاهده‌گر نسخه انحرافی سیستم غیرمشاهده‌گر است.

در بازگشت به مزرعه باید گفت: شناسایی ویژگی‌های سیستم‌هایی که بطور طبیعی اتفاق می‌افتند، با تأکید بر شیوه‌ای که در آن اجزا به هم پیوسته‌اند و هر یک در تعامل با دیگری است امکان‌پذیر است. این

به هم پیوستگی‌های چندگانه در عملکرد کلی سیستم تأثیرگذارند. بنابراین می‌توانیم عملکرد سیستم را برحسب الگوهای ارتباط بین اجزا در نظر بگیریم، به همین دلیل است که بسیاری از نظریه‌پردازان سیستم‌ها ادعا می‌کنند که کل از جمع بین اجزای آن بزرگ‌تر است. این ارتباطات مشتمل بر تبادل اطلاعات است. در مزرعه مورد اشاره این تبادل اطلاعات در مورد رشد گیاهان با افزایش درجه حرارت، حشرات گیاه‌خوار، پرندگان حشره‌خوار و غیره همراه است. هر بخش، با دیگر بخش‌ها در جهات مختلف به هم پیوسته و مرتبط است. آنچه که در این تبادل اطلاعات رخ می‌دهد به طبیعت سیستم بستگی دارد. این فرآیند تبادل اطلاعات بازخورد نامیده می‌شود. در این مزرعه بیشتر بودن تعداد گیاهان منجر به وجود حشرات بیشتری می‌شود که به آن بازخورد ارتقایی^۱ می‌گویند (اکانر و مک‌درموت، ۱۹۹۷). با انتخاب شق دیگری، بازخورد ممکن است طرح را متوقف کرده و سبب کاهش روند اصلی گردد. این موضوع زمانی در مزرعه اتفاق می‌افتد که جمعیت گیاهان رو به نقصان گذارد. این نوع بازخورد، بازخورد موازنه‌ای^۲ نامیده شده است (اکانر و مک‌درموت ۱۹۹۷). در سیستم‌های انسانی تبادل اطلاعات از طریق واژه‌ها، احساسات و تعاملات رفتاری رخ می‌دهد.

سیستم‌ها نوعاً از اطلاعاتی استفاده می‌کنند که از میان اجزا تشکیل دهنده عبور کرده و تلاش می‌کنند خود را در وضعیتی متوازن حفظ کنند. تغییر در یک عنصر، اطلاعات جدیدی را تولید می‌کند که انتقال خواهد یافت و نتیجه آن تغییر در جای دیگری از سیستم است، به نحوی که در عملکرد سیستم تأثیری نگذارد. یک مثال در این رابطه شیوه‌ای است که بدن انسان درجه حرارتش را با انجام تعریق و یا بیرون آوردن لباس در هنگام گرمای زیاد حفظ می‌کند. در نظریه سیستم‌ها این فرآیند تمایل به حفظ ثبات درونی توسط یک سلسله عملیات داخلی^۳ نامیده می‌شود. اما به سبب اینکه همه سیستم‌ها تا حدودی در معرض تأثیرات بیرونی غیرقابل کنترل هستند و نیز به دلیل تحول سیستم‌ها (حرکت در گذر زمان) بطور دائم تغییر می‌کنند، این فرآیند در نظریه سیستم‌ها پیدایش ساختار^۴ نامیده می‌شود.

1- Escalating/ reinforcing feedback

2- Balancing feedback

3- Homeostatis

4- Morphogenesis

خانواده به مثابه یک سیستم

خانواده درمانگران در کار با خانواده‌ها به استفاده از نظریه سیستم‌ها علاقه مندند. هرچند ساختار این خانواده‌ها ممکن است به‌طور مثال خانواده‌های هسته‌ای، خانواده‌های هم‌جنس‌باز، خانواده‌های تک‌والد، خانواده‌های نانتی و خانواده‌های گسترده باشد. (وال‌رانلد - اسکینر، ۱۹۷۶؛ نوک، ۲۰۰۰، مک‌گلدریک و هاردی، ۲۰۰۸). بر این اساس تمرکز خانواده درمانگران بر الگوی ارتباطات بین یک فرد با فرد دیگر استوار است به زعم خانواده درمانگر، هر عضوی از سیستم خانواده در عملکرد آن، به‌عنوان یک کل واحد، نقش دارد.

همان‌طوری که در سیستم طبیعی تغییر در یک بخش، در بخش دیگر اثرگذار است در سیستم خانواده نیز همراه با هر رفتاری که ارتباط پویایی دارد اتفاق می‌افتد. مثال ساده‌ای از خانواده می‌تواند روشن سازد که چگونه شیوه تعامل پدر و مادر بر چگونگی برخورد یکی از آنان با رفتار فرزندشان تأثیر می‌گذارد. این امر به‌نوبه خود بازخوردی ایجاد خواهد کرد که ممکن است شیوه تعامل والدین را تغییر دهد و یا تغییر ندهد. البته فرآیند بازخورد به‌سوی فرآیندهای پیچیده‌ای پیش خواهد رفت. برای مثال، در این صورت ممکن است فرزند بازخوردهایی افتراقی نسبت به هر یک از والدین بروز دهد که منجر به الگویی گسترش‌یابنده گردد. بنابراین خانواده به وسیله الگوهای ارتباطی بین اعضای آن عمل می‌کند. این روابط توسط فرآیند تبادل اطلاعات (احساسی، شناختی و یا رفتاری) که ارتباطات را تشکیل می‌دهند ایجاد می‌شود.

در خانواده‌ها شیوه رایج تبادل اطلاعات ممکن است، در آغاز، به صورت ارتباط کلامی ظاهر شود اما ما باید ارتباطات غیرکلامی و تمامی شیوه‌های دیگر رفتاری مردم را نیز در نظر بگیریم. در یک خانواده عدم ارتباط غیرممکن است یعنی هر چیزی که هر کسی انجام می‌دهد فرصتی برای تبادل اطلاعات در درون و بین اعضای خانواده فراهم می‌سازد. بنابراین خانواده به عنوان یک سیستم انسانی باز، را می‌توان براساس الگوهای ارتباطی اش تعریف کرد. این موضوع غالباً تعریفی از خانواده در عباراتی همچون "ما یک خانواده صمیمی هستیم" یا "پدر به دخترش نزدیک تر است تا به پسرش" و مانند آن را ارائه می‌کند. این تعاریف (توجه کنید که آنها در هر تفسیر سیستمی جانبدارانه هستند) معنای خانواده را برای اعضا آن روشن می‌سازند، ضمن اینکه تشخیص متناقض بودن برخی ارتباطات واجد اهمیت است. این مفهوم توسط بیتسن (۱۹۷۲) در دسر مضاعف^۱ خوانده شد. بنابراین فرزند که در مثال فوق می‌گوید از دست مادرش عصبانی است، در عین حال ممکن است رفتاری محبت‌آمیز با وی داشته باشد و از مادرش بخواهد که او را در آغوش بگیرد. بیتسن اعتقاد داشت که چنین الگوهای متناقضی از ارتباطات مفید نیست. او الگوهای ارتباطی ای که در آن رفتارها در حول بازخورد گسترش‌یابنده (که او آنها را روابط متقارن^۲ می‌نامید) و بازخورد تکمیلی^۳ (روابط تکمیلی) تمرکز یافته‌اند را توضیح داد. بطور مثال اگر پدر نسبت به فرزندش پرخاش کند، این رابطه، رابطه‌ای متقارن است و اگر فرزند نسبت به این پرخاشگری واکنش نشان دهد و شاکمی شود، این رابطه، رابطه‌ای تکمیلی است.

توان درک خانواده نه به عنوان مجموعه‌ای از افراد (خودها)، بلکه به عنوان یک گشتالت، یک کل، به جنبه‌ای اساسی از نظریه سیستم‌ها و فعالیت خانواده درمانی منتهی می‌شود و لازم است ویژگی‌های هر فرد خانواده، ترجیحاً به عنوان اشکال رفتاری ارتباط مورد توجه قرار گیرد نه به عنوان صفات شخصی درونی افراد. از این منظر بهتر است که افراد به عنوان انتقال‌دهندگان رفتارهای خاص تعریف شوند به جای اینکه آنها را یک نوع شخص خاص توصیف کنیم. گفتن اینکه آن فرد، شخصی کنترل‌کننده است به معنای درک مفهوم تمامی تعاملات پیرامون آن شخص در زمان خاص نیست و شامل دیدگاه توصیف‌کننده (توصیف سیستمی هم نیست)، توصیف‌کننده تنها ممکن است تعریفی جهت‌دار از آن شخص به خاطر موقعیت خود در سیستم ارائه نماید. بهتر است گفته شود وقتی که تعاملات خاصی در درون سیستم‌های ارتباطی این خانواده رخ می‌دهد آن شخص رفتاری از نوع کنترلی^۴ را به نمایش می‌گذارد. بنابراین عمل و فعالیت انسان در درون ارتباطاتش یعنی تعاملاتش بین افراد جا می‌گیرد.

تبادل اطلاعات که ما آن را ارتباطات می‌نامیم منبع سوخت تعاملات در سیستم‌های بشری است. انسان بودن یعنی ارتباط داشتن و ارتباط داشتن یعنی در ارتباط بودن با فرد دیگر، درحقیقت از این منظر خیلی اغراق نکرده‌ایم اگر بگوییم که هر شخصی که ارتباط برقرار می‌کند به معنای آن است که آن شخص از ارتباطاتش تشکیل یافته است. فرآیند ارتباط برحسب تکرار و تأثیرش چیزی است که مرزهای سیستم

1- Double bind

2- Symmetrical relationships

3- Complementary feedback

4- Controlling type

خانواده را تعیین می‌کند. افرادی که با یکدیگر زندگی می‌کنند و لحظات صمیمیت‌شان و وظایفی همچون مراقبت از فرزند، مواظبت از سالخورده‌گان، حساب دخل و خرج و اموری مشابه آن‌را به اشتراک می‌گذارند از جریان مستمری از ارتباطات برخوردارند که به این تعریف که آنها چه کسانی هستند کمک می‌کند. با مثالی که در بالا ذکر کردیم ممکن است پدربزرگ یا مادربزرگی درگیر مراقبت از فرزندی شود که بیمار است، این شخص بطور کلی ارتباطات کمتری نسبت به دیگر اعضا خانواده برقرار می‌کند، اما در مواقع خاص تأثیرات مهمی بر آنچه که اتفاق می‌افتد خواهد داشت. بنابراین مرزهای این خانواده تا حدودی انعطاف دارد و در هر لحظه خاص به این موضوع که چه کسی را باید درگیر این مراقبت کرد و طرف مورد مراقبت کیست بستگی دارد. در نتیجه خانواده‌ها همانند سایر سیستم‌های طبیعی دارای سیستم‌های فرعی هستند و مرز هر خانواده یا سیستم انسانی وابسته به این است که افراد چگونه می‌خواهند آن‌را مشخص کنند و یا چگونه مشاهده‌گران بیرونی می‌خواهند تعیین کنند که چه کسی در درون و چه کسی در بیرون سیستم است. بنابراین افراد بخشی از سیستم ارتباطی‌ای می‌باشند که ما آن‌را خانواده می‌نامیم و نیز مستمراً درگیر سیستم ارتباطی‌ای هستند که در هسته هویت انسانی قرار دارد.

افراد و سیستم‌ها

اگرچه انسان‌ها مخلوقاتی با جایگاه تثبیت شده اجتماعی هستند که تلویحاً در هیأت خانواده، گروه و فرهنگ به آن اشاره کرده‌ایم اما در طبیعت سیستمی منحصر به فرد شخص پیچیدگی وجود دارد. همگی ما نسبت به طبیعت سیستمی انسان غافلیم. حتی اگر همواره بخشی از چیز دیگری باشیم، تا حدودی آن‌را فراموش می‌کنیم.

این موضوع به این دلیل است که هر رفتاری هر بار و هم‌زمان توصیفی از آن شخص و ارتباطی با دیگران است. تأکید بر یکی و غفلت از دیگری به معنای از دست دادن طبیعت اساسی سیستمی ماست. با این وجود برای ما به‌عنوان انسان تمایلی قوی وجود دارد که ارتباطاتمان را به تنهایی به‌عنوان ابراز "خود" تجربه کنیم. ما بر "چه می‌کنم" تأکید می‌کنیم تا از "سهم من در ما چه می‌کنیم" غفلت نماییم. دلیل دیگری که چرا انسان‌ها مفهوم کلی طبیعت انسانیشان را از دست می‌دهند، این است که آنها نیاز به تنظیم عمل پیش از حوادث دارند یعنی نیازمند آن هستند که راهبردها و روش‌هایی را قبل از گرفتار شدن در موقعیت‌های پیچیده اطلاعاتی ایجاد کنند. ما در ساختن داستان‌ها و روایت‌های خود از آنچه که در گذشته اتفاق افتاده است یا آنچه که در آینده اتفاق می‌افتد یک عقب‌نشینی واکنشی از حوادث جاری می‌سازیم. در بیرون از آنچه که در این لحظه از زمان اتفاق افتاده است می‌ایستیم و به خود فضایی برای فکرکردن می‌دهیم و این چنین است که فرد بر دیدگاه آگاهی از خود به‌جای آگاهی از لحظه‌ای که فعالیت‌های جاری دیگران تأثیرات مهمی بر فرآیند تعاملی دارد تمرکز می‌کند. این‌کار به ما امکان می‌دهد آنچه که می‌خواهیم انجام دهیم را تمرین کنیم، اما زمان استراحت، نتیجه‌اش فقدان آگاهی در

مورد چگونگی عمل کردن سیستم است. درجه‌ای که هر فرد درگیر دیدگاه بیش از حد متمرکز از درک خاص خود از حوادث در این سیستم می‌شود، میزان فاصله او را از درک عملش در درون سیستم عملکردی تعیین خواهد کرد. در درون خانواده‌ها این امر دائماً اتفاق می‌افتد که اعضا خانواده به جای اینکه فرآیند تعامل را برای کل خانواده در نظر بگیرند، بر "این آن چیزی است که من احتیاج دارم" یا "این چیزی است که دیگران نسبت به من انجام می‌دهند" تمرکز می‌کنند. بنابراین افراد و خانواده‌ها توانایی درک طبیعت تعامل اجتماعی خودشان را دارند، اما متأسفانه لازمه این شناخت آن است که فرد دیدگاهش را در درون آنچه که مربوط به سیستم است قرار دهد و این امر به خصوص در مواقعی که مشکلاتی رخ می‌دهند به آسانی اتفاق نمی‌افتد.

این نظریه که انسان‌ها تفکر سیستمی را غیرطبیعی می‌دانند، نشان می‌دهد که خانواده درمانی دائماً با بسیاری از درمان‌های "فرد محور" در جدال است. بیشتر خدمات بر محور سرزنش یک عضو خانواده و در جستجوی نظم بخشیدن، تغییر و یا بهبودبخشیدن به رفتارها، باورها و احساس‌های آن شخص استوار است. به همین دلیل اولین خانواده درمانگران (هالی، ۱۹۸۱) هشدار دادند که خانواده درمانی به بخشی از خدمات بهداشت روان تبدیل خواهد شد. برخلاف چنین رویکردهایی به درمان، خانواده درمانی همواره باورها، رفتارها و احساس‌های افراد را در بافت قرار می‌دهد. خانواده درمانی در عمل به چنین رویکردی، یا سرزنش‌ها را کم‌رنگ می‌کند و یا در جستجوی گریز از مداخلات سرزنش‌آمیز است.

چرخش و به هم پیوستگی

در درون سیستم‌ها، فرآیندی که از طریق آن الگوهای ثبات و تغییر اتفاق می‌افتند به جای آنکه خطی باشد فرآیندی چرخشی است. بنابراین هر اقدامی واکنشی است به دیگر تعاملات درون سیستم، توسط این فرآیند می‌توانیم بفهمیم که چگونه رفتارهای یک عضو خانواده واکنشی مستقیم به تعاملات دیگر اعضای خانواده است، اعم از اینکه این تعاملات به سوی آن فرد هدایت شده باشند یا فقط توسط آن شخص مشاهده گردیده باشند. رفتار آن فرد تعاملات دیگری را در دیگر اعضای خانواده به جریان می‌اندازد. هر علتی منجر به معلولی می‌گردد که بطور خودکار به علتی دیگر تبدیل می‌شود و این جریان چرخش^۱ نامیده می‌شود.

بگذارید مثال دیگری بزنیم، کودکی در آشپزخانه سرش به کار خودش گرم است از صندلی‌ای که روی آن ایستاده تا دستش به بستنی داخل یخچال برسد می‌افتد و پایش می‌شکند، مادرش که در خانه است بچه را به بیمارستان می‌رساند و به پدر که سرکار است زنگ می‌زند و از او می‌خواهد به خانه برگردد و از دیگر فرزندان‌شان مراقبت کند. پدر این کار را می‌کند اما نگران است که این کار چه تأثیری بر برنامه کار روزانه‌اش خواهد گذارد. بنابراین پس از چند ساعت به مادرش زنگ می‌زند و از او می‌خواهد که تا برگشتنش به منزل، به خانه او بیاید و از بچه‌ها مراقبت کند. مادر بزرگ در مراقبت از بچه‌ها برایشان غذا آماده می‌کند، اما مادر که به خانه برمی‌گردد نگران و آشفته از غذایی است که اشتهاها^۲ مورد استفاده قرار

1- Circularity