

گفتگوی بالینی: زبان به‌مثابه درمان
کار بست بالینی نظریه چارچوب‌های ارتباطی

فهرست

۷ درباره نویسندگان
۹ پیشگفتار
۱۳ فصل ۱: قدرت زبان
۴۷ فصل ۲: زبان و آسیب‌شناسی روانی
۸۲ فصل ۳: ابزارهای نمادین تغییر
۱۲۲ فصل ۴: ارزیابی روان‌شناختی
۱۵۷ فصل ۵: فعال‌سازی و شکل‌دهی تغییر رفتار
۲۰۹ فصل ۶: انعطاف‌پذیری نسبت به خودپنداشت
۲۵۲ فصل ۷: پرورش معنا و انگیزه
۳۰۷ فصل ۸: ساخت و ارائه استعاره‌های تجربی
۳۴۶ فصل ۹: آموزش مهارت‌های تجربی از طریق کار بالینی رسمی
۳۸۶ فصل ۱۰: جان‌بخشی به رابطه درمانی
۴۱۸ گفتار پایانی
۴۲۳ تندآموز کاربست نظریه چارچوب‌های ارتباطی در روان‌درمانی
۴۵۱ تعریف کاربردی اصطلاحات کتاب
۴۵۹ منابع
۴۶۶ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۶۹ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

پیشگفتار

بزرگ‌ترین امتیاز گونه بشر توانایی منحصربه‌فرد وی در به‌کارگیری قدرتمندترین ابزار دنیا، یعنی زبان، است. توانایی یادگیری و کامیابی ما به واسطهٔ اکتساب زبان و ارتباط آن با فرآیندهای روانی به شکل تصاعدی رشد کرده است. ولی این توانایی بدون هزینه نبوده است. بسیاری از مشکلات روان‌شناختی ریشه در حرف زدن، فکر کردن و استدلال کردن دارند. بدین دلیل ما مشکلات رفتاری را به‌عنوان مشکلات «سلامت روان» قلمداد می‌کنیم.

از آنجایی‌که زبان همچنین هسته غالب درمان‌های روان‌شناختی است، ماهیت دوگانه زبان مشکل منحصربه‌فردی برای روان‌درمانگران به وجود می‌آورد. هدف بسیاری از تکنیک‌های درمانی، تغییر واژگان و افکاری است که نتایج ناخواسته، و حتی متناقض، به بار می‌آورند. باورها و افکار حتی با وجود شواهد و واقعیت‌های متضاد با آن‌ها و تمایل صادقانه برای تغییر آن‌ها کماکان تداوم می‌یابند. حتی اگر بتوانیم برخی افکار مشکل‌ساز را تغییر داده و دفع کنیم، قرار دادن محتوای ذهنی (افکار) در خط مقدم نبرد، اغلب اهمیت آن را تقویت کرده و زندگی ما را بیش از پیش تحت تأثیر قرار می‌دهد. این نبردها درمانگران و درمانجویان را فرسوده و دلسرد می‌کند. روان‌درمانگران چگونه می‌توانند رنج بشری ناشی از زبان و شناخت را با استفاده از زبان و شناخت تسکین بخشند؟ کتاب حاضر رویکرد جایگزینی معرفی می‌کند که درمانگران را از نبرد‌هایی بخشیده و به درمانجویان کمک می‌کند تا بر قدرت زبان افسار بزنند تا از این رهگذر تاب‌آوری روان‌شناختی و شکوفایی آن‌ها بهبود یابد.

بسیاری از راهنماهای درمانی همانند کتاب آشپزی هستند- روشی گام‌به‌گام که آشپزهای دارای مهارت متفاوت می‌توانند جهت طبخ غذای خاصی از آن تبعیت کنند. استفاده از این کتاب‌ها آسان بوده، نتایج غالباً یکسانی ایجاد کرده و به واسطهٔ نیاز به درونداد نسبتاً کم و تصمیم‌گیری آسان، خطای کاربران را کاهش می‌دهند. گرچه هنوز کتاب‌های آشپزی کاربرد خود را خواهند داشت، اما از رویکرد دیگری نیز می‌توان استفاده کرد. سرآشپزهای ماهر هم‌زمان قادر هستند ابتکار به خرج داده و در عین حال مطمئن باشند که به نتایج دلخواه خود خواهند رسید، زیرا اعمال آن‌ها مبتنی بر اصول آزمون شده است. آن‌ها قادرند دستور پخت را اصلاح کرده، مواد لازم برای غذا را با توجه به منابع در دسترس در آشپزخانه کنونی و ترجیحات شخصی افراد جانشین کنند. همچنین آن‌ها قادرند یک دستور پخت را به

شیوه خاص خود استفاده کرده، بیشتر بر توانایی منحصر به فرد خود تکیه کرده و بر حسب ذائقه مشتری، غذای خاص هر مشتری را آماده کنند.

حلقه مفقوده در تکوین و آموزش روان‌درمانی، مجموعه‌ای از اصول رفتاری منسجم است که به درمانگران بیاموزد اساسی‌ترین ابزار خود - یعنی زبان - را به صورت ماهرانه به کار گرفته و گفتگوی بالینی را به منزلگاه شفا مبدل سازند. ما معتقدیم زمان آن فرارسیده است که بتوان از پتانسیل نظریه چارچوب‌های ارتباطی (RFT) برای خروج از این نبرد ظاهراً نافرجام بهره گرفت. به جای جنگیدن علیه زبان یا به جای نادیده گرفتن این مسئله که ابزار و سلاح اولیه انسان (یعنی زبان) به صورت ناخواسته عامل آسیب روانی است، RFT رهنمودهایی برای استفاده از زبان در روان‌درمانی فراهم ساخته است. لازم نیست سودمندی‌های زبان را متوقف سازیم، لازم نیست شکوفایی و سرزندگی را، به عنوان آسیب‌های ثانوی ناشی از زبان، فدا کنیم.

یادگیری RFT دشوار بوده و بدین دلیل امروزه به عنوان نظریه‌ای بدنام مشهور شده است. این بدنامی در درجه اول بدین دلیل است که پژوهش‌های اولیه آن واجد ویژگی دقیق علمی بوده و برای بررسی مدعیات نظری جدید و تناسب آن‌ها با علم بنیادین، نیاز به ابزارها و پارادایم‌های پرزحمتی است. باین حال نتایج به دست آمده، سودمندی‌های غنی و گسترده‌ای برای علم کاربردی داشته‌اند، هرچند فهم این نظریه نیازمند آشنایی عمیق با اصطلاحات فنی و روش‌شناسی پیچیده آن است؛ اما شاید چالش بزرگ‌تر این باشد که آشنایی با RFT مستلزم اتخاذ رویکردی کاملاً جدید در باب زبان و شناخت است؛ رویکردی که در تضاد با جریان رایج هنجارهای فرهنگی بوده و نیازمند تجدیدنظر در فرض‌های فلسفی و جهان‌بینی است - فرآیندی که به همان میزان که آزادی‌بخش است، ناخوشایند نیز هست.

ما تلاش کرده‌ایم که محتوای اثر حاضر ساده و کاربردی باشد. ما بیش از جنبه‌های فنی، بر جنبه‌های کاربردی RFT تمرکز خواهیم کرد. باین وجود، در صورتی که شما شروع به کار بست آموخته‌های خود برای ضابطه‌بندی و تدوین طرح‌های درمانی کنید گهگاه دچار سردرگمی و ابهام خواهید شد. باین حال در آموزش‌هایی که برای متخصصان ارائه داده‌ایم، شرکت‌کنندگان می‌گویند علی‌رغم ابهام، دورنمای جدیدی مقابل آن‌ها آشکار می‌شود. با خواندن این کتاب شما با فرآیندهای زبان آشنا شده و آنها را مشاهده خواهید کرد. با معرفی مجموعه نسبتاً معدودی از اصول مربوط به زبان امیدواریم قادر به اقتباس، انطباق و ادغام درمان‌های مبتنی بر شواهد در قالبی شوید که با دیدگاه نظری شما همخوان بوده، به نیازها و اولویت‌های درمانجویان شما حساس باشد و مهم‌تر از همه شما را در دستیابی به اهداف بالینی یاری رساند.

ساختار کتاب

این کتاب در دو بخش عمده تدوین شده است. سه فصل نخست، بنیادهای نظری و علمی مربوط به رویکرد بالینی موردنظر ما را ارائه می‌دهد. فصل اول زبان را به‌عنوان رفتاری اکتسابی معرفی می‌کند که هسته جنبه‌های مختلف روان انسان است و سپس این فصل به بررسی تعامل زبان با دیگر فرآیندهای یادگیری رفتاری می‌پردازد. همچنین این فصل رابطه بین RFT و علم رفتار بافتار را توضیح داده و به مزایای مهم این رویکرد برای روان‌درمانگران می‌پردازد.

در فصل دوم، به نقش فرآیندهای زبانی به‌نجار در بسیاری از رفتارهای مشکل‌ساز و اختلالات بالینی پرداخته شده است. در این فصل به چگونگی تأثیر فرآیندهای زبانی بر شکل‌گیری و تداوم مشکلات روان‌شناختی و نیز شیوه تشخیص آن‌ها در کار بالینی خواهیم پرداخت.

فصل سوم چارچوبی برای استفاده از اصول RFT در روان‌درمانی فراهم می‌سازد. در این فصل به تعریف اهداف فراگیری می‌پردازیم که به همراه مجموعه‌ای از ابزارهای زبانی جهت دستیابی بدین اهداف بالینی، گفتگوی بالینی را هدایت می‌کنند.

این سه فصل عمدتاً نظری هستند، ولی ما تلاش کرده‌ایم بحث را به‌صورت کاربردی و همراه با مثال‌های عینی برگرفته از زندگی واقعی و کار بالینی پیش ببریم. هر اصلی که در این فصول یاد خواهید گرفت، در فصول بعدی مربوط به ارزیابی و درمان مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

فصل ۴ به کاربرد RFT در ارزیابی روان‌شناختی می‌پردازد. راهبردهای معرفی‌شده در این فصل به‌صورت گسترده در سنت‌های درمانی مختلف قابل استفاده بوده و هدف آن‌ها ادغام آماج زبانی و مداخلات به‌منظور تدوین ضابطه‌بندی و طرح درمانی است. این رویکرد ارزیابی به‌گونه‌ای طراحی شده است که ذاتاً مبتنی بر همکاری و اعتباربخشی درمانجو بوده، زمینه‌ای برای رابطه درمانی مستحکم مهیا کرده و اطمینان می‌دهد که درمانگر و درمانجو بر روی اهداف توافق شده و نشانگرهای پیشرفت کار کنند.

شش فصل بعدی کتاب به تفصیل به مداخلات بالینی مبتنی بر کاربرد تجربی زبان بر اساس اصول RFT می‌پردازند. پس از معرفی هر اصل، به توضیح هدف آن اصل، اهمیت آن از منظر RFT، ارتباط آن با سنت‌های بالینی رایج و شیوه کاربرد آن از دیدگاه RFT خواهیم پرداخت. در فصل ۵ به شیوه کاربرد زبان برای فعال‌سازی و شکل‌دهی تغییر رفتار خواهیم پرداخت. در فصل ۶ شیوه کاربرد روابط نمادین خاص برای ایجاد برداشتی انعطاف‌پذیر از خود را معرفی خواهیم کرد. فصل ۷ به بررسی شیوه کاربرد زبان در ادغام رفتار درمانجو با روابط نمادینی (افکار) می‌پردازد که انگیزه را افزایش داده و از اعمال و فعالیت‌های ارزشمند حمایت می‌کنند.

فصل ۸ شیوه ساخت و ارائه استعاره‌های تجربی نیرومند را نشان می‌دهد که تجربه درمانجو را غنی

ساخته و احتمال تغییر بالینی را افزایش می‌دهند. در فصل ۹ به توضیح شیوه کاربرد RFT در کار بالینی رسمی خواهیم پرداخت. نهایتاً در فصل ۱۰ به کاربرد اصول RFT در رابطه درمانی پرداخته، شیوه‌های افزایش همدلی، شفقت و جسارت برای حضور در زمان حال و تعهد به عمل طبق علایق و ارزش‌های درمانجو را توضیح خواهیم داد. در پایان کتاب، تندآموز کاربرد RFT در روان‌درمانی گنجانده شده است که شما می‌توانید همه مهارت‌های معرفی شده در فصل‌های ۴ تا ۷ را با مثال‌های عینی در آنجا مطالعه کنید و همچنین تعاریف کاربردی اصطلاحات نیز در بخش آخر کتاب قرار دارد.

هدف رویکرد کتاب حاضر این است که فارغ از رویکرد درمانی شما، به‌عنوان راهنمای توانمندسازی کار بالینی عمل کند. ما معتقدیم این اصول می‌توانند مداخلات درمانی مربوط به انواع درمان‌های مبتنی بر شواهد را ارتقا بخشند. بدین ترتیب کتاب حاضر ابزاری شبیه مجموعه راهنمای درمانی نیست. این کتاب آشنایی نیست، بلکه مجموعه‌ای از اصول است که از طریق آن شما می‌توانید بر زبان مورد استفاده خود و درمانجو در روان‌درمانی تسلط پیدا کنید. پیشنهاد ما اخذ و کسب تکنیک‌های جدید نیست؛ همچنین قصد ما ترغیب شما به رها کردن راهبردهای کارآمد قبلی نیست. هدف این است که نشان دهیم اصول RFT می‌تواند شما را به‌عنوان درمانگر قادر به بودن در زمان حال، گوش دادن و مداخله کردن به شیوه آموزش و باورهای علمی خودتان سازد - ولی این کار را با بهره‌گیری از فرآیندهای زبانی انجام دهید که آن را مطلوب‌تر می‌کند. امیدواریم با تسلط بر گفتگوی بالینی، تغییر بیشتری در زندگی درمانجویان ایجاد کنید.

فصل اول

قدرت زبان

همه مداخلات روان‌شناختی بر قدرت زبان متکی هستند. حتی روان‌درمانی‌هایی که بر سکوت، استفاده از تصویرسازی ذهنی، تلقین هیپنوتیزمی یا انجام تمرین‌هایی برای تماس مستقیم با اینجا و اکنون تمرکز می‌کنند، همه این کارها را به واسطه فرآیندهای زبانی انجام می‌دهند. روان‌درمانگران بندرت مداخله مستقیمی در زندگی درمانجویان انجام داده و برعکس تا حد زیادی از طریق گفتگو تغییراتی را می‌آفرینند. درمانگر ماهر، چه به صورت فطری و چه از طریق یادگیری، درمانگری است که در به‌کارگیری زبان ماهر باشد؛ شمرده و واضح صحبت کرده، با دقت گوش داده و درک می‌کند و بهزیستی روان‌شناختی را از طریق گفتگو ارتقاء می‌بخشد. زبان، اتحاد درمانی و بینش ایجاد می‌کند و همدلی از طریق آن ابراز می‌شود؛ همچنین یک روان‌درمانگر کارآمد مفاهیم را آموزش داده، مهارت‌های جدید را شکل‌دهی کرده و تمرین‌های درمانی را هدایت می‌کند. زبان فقط وسیله‌ای برای مداخله درمانی نیست، بلکه آن خود مداخله است.

زبان نه تنها ابزاری اساسی برای ایجاد تغییرات مثبت در روان‌درمانی است، بلکه در شکل‌گیری و تداوم شکل‌های عمده آسیب‌شناسی روانی نیز دخیل است. زبان ما را نسبت به آنچه باید آگاه باشیم سوق داده و به محض آگاهی، شروع به توصیف، ارزیابی و تحلیل می‌کنیم. تجربه مستقیم هیجان‌ها، افکار، خاطرات، یادگیری تجارب و حس‌های بدنی سریعاً با استدلال‌ها و داستان‌هایی درمی‌آمیزند که به همان اندازه تجارب بر ما تأثیر می‌گذارند.

برای بالینگران قدرت زبان در انتقال تجربه بشر در اغلب موارد روان‌درمانی آشکار است. زبان می‌تواند یک شیء بی‌ضرر را به تهدیدی وحشتناک تبدیل کند؛ تجسم ممکن است از واقعیت غیرقابل تمایز باشد؛ خاطره ترومای خیلی قدیمی می‌تواند زخم‌های جدیدی باز کند؛ پیش‌بینی یک اتفاق نامحتمل می‌تواند سد راه شادکامی شود. شیوه فکر کردن و سخن گفتن ما در باب تجربه می‌تواند ما را

از دنیای واقعی دور ساخته و در دنیای دائماً در حال بسط درون ذهن اسیر سازد. بدون فرآیندهای زبانی ما قادر نخواهیم بود دربارهٔ پیامدهای یک فاجعه نگران باشیم، خطاهای گذشته را نشخوار کنیم، یا باورهای هذیانی را واقعیت بپنداریم؛ بدون زبان نمی‌توانیم گناهی را به خود نسبت دهیم، از آرمانهای ایده‌آل دفاع کنیم و یا در معنا و فلسفه زندگی مان تردید کنیم. به نظر می‌رسد عوارض زبان، بهایی است که در مقابل شکوفایی می‌پردازیم.

به همین روال، در غیاب زبان، امید و رویای یک زندگی بهتر، اندیشیدن به آرمان‌ها یا درک شدن توسط کسی که هرگز او را ملاقات نکرده‌ایم، امکان‌پذیر نیست. بالینگران غالباً از قابلیت روان انسان و ظرفیت مداوم ما برای همکاری و اتحاد در شگفتی بوده و درصدد فهم آن هستند. این تجارب نیز مبتنی بر فرآیندهایی است که زیربنای زبان هستند. به واسطهٔ زبان است که قوانین، ادبیات، فلسفه، تاریخ، الهیات و هنر را خلق کرده و یا نقد می‌کنیم. عجیب نیست که ما رشته‌هایی که به مطالعه و بررسی این نوع محصولات زبان می‌پردازند را «علوم انسانی» می‌نامیم، زیرا این‌ها معرف و خاص گونه بشر هستند.

مزایای زبان البته محدود به ارتباط و فهم نیست؛ زبان تأثیر قدرتمندی بر شکل‌های مختلف رفتار دارد. انسان‌ها تنها موجوداتی هستند که می‌توانند به واسطهٔ پیروی از قواعد و اندرزه‌های خوب، از پیامدهای هولناک در امان بمانند. ما قادریم بر اساس فرمول‌های ریاضی و قوانین فیزیک، اشیاء و چیزهای زیبایی مثل فضاپیما و هواپیما بسازیم. ما می‌توانیم نیات و احساسات دیگران را استنباط کنیم که این توانایی ما را قادر می‌سازد تا شیوه رفتار دیگران با خود را حدس زده و به تبع آن رفتارمان را تنظیم کنیم. بعد از اینکه به صورت نمادین خود را در جای دیگری قرار دادیم می‌توانیم از درگیر شدن با شخصی دیگر خودداری کرده و یا بتوانیم کادوی فوق‌العاده‌ای انتخاب کنیم. ما قادریم مقایسه کنیم، تحلیل کنیم، ارزیابی کنیم و برنامه‌ریزی کنیم و از این رو، نسبت به سایر گونه‌ها توانایی حل مسئله کارآمدتری داریم. حتی ما قادریم با وجود شکست، به واسطهٔ پیش‌بینی آینده‌ای روشن، انگیزه خود را حفظ کرده و به تلاش خویش برای موفقیت امیدوار بمانیم.

زبان، بدان معنا که در کتاب حاضر آمده است، هسته تقریباً همه توانایی‌های پیچیده بشر شامل فکر کردن، تجسم کردن، به خاطر آوردن، خودآگاهی و دیدگاه‌گیری است. گونه نسبتاً ضعیف و بی‌دفاع انسان، با گذشت هزاران سال از کسب این ابزار-ابزاری که به نظر می‌رسد به یک اندازه قادر به آفرینش و ویرانگری است- توانسته این سیاره کهن را به سلطه خود درآورد. از این رو زبان برای مدت مدیدی پدیده موردعلاقه روانشناسی و سایر حوزه‌هایی است که دغدغه بهبود وضعیت بشر را دارند.

رویکردهای سنتی به زبان در روان‌درمانی

هر نظام روان‌درمانی منسجم بر نقش زبان، نمادها و معنا وابسته است. سنت‌های روان‌تحلیلی تلاش می‌کنند تعارض‌های بالینی را به واسطه فهم معنای نمادین و نهان رویدادهای متعارف و از طریق تکنیک‌هایی چون تحلیل رؤیا و تداعی آزاد حل و فصل کنند. درمانگران انسان‌گرا درصدد تحقق بخشیدن پتانسیل انسان از طریق کاهش فرآیندهای مقایسه‌ای و ارزیابانه زبان هستند که در این راستا از همدلی و احترام استفاده می‌کنند. درمانگران شناختی طرحواره‌های ناکارآمد و باورهای مشکل‌ساز را از طریق گفتگوی سقراطی با درمانجویان و بازسازی افکار و گفتگو درباره تجارب اصلاح می‌کنند. گرچه رویکردهای کل‌گرا و متمرکز بر زمان حال، شامل درمان‌های گشتالتی و مبتنی بر ذهن آگاهی، درباره استفاده افراطی از تحلیل کلامی هشدار داده و بر اهمیت آگاهی از تجارب مستقیم تأکید ورزیده‌اند، آن‌ها چنین کاوش‌هایی (کاوش در زمان حال) را تا حدی از طریق کلام هدایت می‌کنند. از بین همه سنت‌های عمده روان‌شناختی فقط رفتارگرایی علاقه چندانی به روان‌درمانی مبتنی بر زبان و معانی نمادین نشان نداده است. گرچه بی. اف. اسکینر مدعی بود رفتارگرایی بنیادین «رشته مطالعه معنا و نیت» است (۱۹۷۴، ص ۶۱)، تحلیل وی از رفتار کلامی، کاربرد درمان و مداخله را محدود به درمانجویان واجد توانایی کلامی نمود. بسیاری از روان‌شناسان به توانایی رفتارگرایی در ایجاد بینش نسبت به رفتارهای پیچیده انسان تردید دارند، زیرا معتقدند این علم بر اساس پژوهش‌ها و مطالعات تجربی مربوط به حیوانات شکل گرفته است.

تاکنون رویکردهای مختلف مربوط به زبان و معنای نمادین، به جای ایجاد اتحاد، بیشتر درصدد جدا کردن سنت‌ها از همدیگر بوده‌اند و هیچ‌یک از آن‌ها به فهم کاربردی مشترکی از نقش زبان در روان‌درمانی منجر نشده‌اند. این رویکردها غالباً بر کاربرد تأثیر محتوای نمادین یا شناختی خاصی بر درمانجو تأکید کرده و از تدوین اصولی برای استفاده از زبان به‌عنوان عنصری سازنده در روان‌درمانی طفره رفته‌اند. زبان هم‌چون هوایی که تنفس می‌کنیم، به میزان فراگیر بودن، سودمند است، اما بندرت بدان توجه می‌کنیم، مگر اینکه در این زمینه مشکلی پیش آید - مثلاً وقتی نمی‌توانیم کلمات مناسبی برای انتقال منظور خود پیدا کنیم، رابطه درمانی مختل می‌شود، یا سوء تفاهمی پیش می‌آید. آنچه بدان نیازمندیم نظریه‌ای در باب زبان است که شیوه کاربست عامدانه زبان در نظام‌های روان‌درمانی مختلف و پروتکل‌های درمانی را به ما نشان دهد، ولی تاکنون فاقد چنین نظریه‌ای بوده‌ایم؛ آنچه بدان نیاز داریم علم رفتار مربوط به زبان است که بتواند سرزندگی را بهبود بخشیده و پاسخ‌های آسیب‌زا برای مقابله با درد روان‌شناختی را کاهش دهد.

ما به دنبال ابزاری تحلیلی و مفهومی هستیم که بتواند بر مشکلات بالینی پرتو افکنده و درمانگران همه سنت‌های درمانی را در زمینه مداخلات بالینی هدایت کرده و آن‌ها را توانمند سازد. هدف کتاب

پیش روی شما همین است.

رویکرد علم رفتارِ بافتاری به زبان

این کتاب نظریه‌ای در باب زبان معرفی می‌کند که پیچیدگی رفتار انسان را تبیین کرده و هم‌چون ابزاری کاربردی است که کیفیت درمان همه سنت‌های روان‌درمانی را بهبود می‌بخشد. این رویکرد از سرچشمه شگفت‌انگیزی بنام علم رفتار بافتاری^۱ (CBS؛ هیز، بارنز- هولمز و ویلسون، ۲۰۱۲؛ زتل، هیز، بارنز هولمز و بیگلان، ۲۰۱۶) - شاخه‌ای از روانشناسی رفتاری- نشاءت گرفته است. شگفت‌انگیزی این سرچشمه بدین دلیل است که رفتارگرایی، رویکردی روان‌شناختی است که با مسئله شناخت و زبان زاویه داشت. زبان پدیده‌ای بود که به نظر می‌رسید در وراى تفکر رفتارگرایی قرار دارد؛ زبان توانایی متمایز و برجسته انسان بود که رویکرد طبیعت‌گرایانه و کل‌گرا در روانشناسی عاجز از تبیین آن است؛ یا حداقل چنین تصور می‌شد.

البته علم رفتار بافتاری آن رفتارگرایی سابق مشهور نیست. این علم درصدد تخفیف آلام بشری و مساعد ساختن شکوفایی انسان از طریق تبیین‌های علمی زیربنایی درباره رفتارهای پیچیده است و شامل مجموعه‌ای از فرض‌های فلسفی، ارزش‌های علمی و تعهدات روش‌شناختی است که همه جنبه‌های شکل‌گیری نظریه، پژوهش‌های تجربی و تبدیل دانش به کاربردهای بالینی را به ارمغان آورده است. شما به‌زودی متوجه خواهید شد که رویکرد این کتاب در قبال زبان می‌تواند برای درمانگرها مفید واقع‌شده و در بین سنت‌های درمانی مختلف به کار گرفته شود، زیرا ریشه در رویکرد علم رفتاری بافتاری دارد.

در هسته علم رفتار بافتاری یک جهان‌بینی کل‌گرا و پراگماتیستی بنام بافتارگرایی کارکردی^۲ قرار دارد که واجد فرض‌های فلسفی و ملاک‌هایی در باب حقیقت است که برای ساخت، سنجش و ارزیابی نظریه‌ها و شواهد قابل استفاده است. در بافتارگرایی کارکردی، معیاری که پیشرفت علمی با آن محک زده می‌شود کارآمدی است - آیا این نظریه در دستیابی به اهداف مورد نظر مفید است؟ و هدف علم رفتار بافتاری، تخفیف آلام و رنج‌ها و افزایش بهزیستی است. ما به خوانندگان این کتاب توصیه می‌کنیم در ارزیابی مفاهیم و تکنیک‌های این کتاب از ملاک بافتاری کارکردی در باب کارآمدی استفاده کنند - آیا این کتاب باعث می‌شود که درمانجوی خود را بهتر درک کنیم؟ این کتاب ارتباط و اتحاد درمانی را بهبود می‌بخشد؟ آیا آن باعث افزایش کارایی مداخلات من می‌شود؟ سپس به بررسی این مسئله بپردازید که آیا انتخاب کارآمدی به‌عنوان معیاری برای «خوب» یا «درست» مفید است یا خیر.

در علم رفتار بافتاری، رفتار به عنوان عمل کل ارگانیسم در درون بافتاری خاص تعریف شده است. مطابق این تعریف هر رفتاری که از انسان سر می زند شامل فکر کردن، به خاطر آوردن، گوش کردن، احساس کردن و ادراک کردن همگی رفتار هستند. خیلی از خوانندگان شاید عادت کرده اند که رفتار را از فکر (یا رفتار را از هیجان) تفکیک کنند و بنابراین شاید چنین تعریفی را نپسندند و یا حتی نادرست بدانند. ما به عنوان بافتارگرایان کارکردی، این تعریف را انتخاب کرده ایم چون این تعریف به ما در دستیابی به اهداف بالینی کمک می کند، به طوری که بدین طریق می توانیم مجموعه معدودی از اصول رفتاری را نسبت به دامنه وسیعی از پدیده های مهم بالینی به کارگیریم. پراگماتیسم نهفته در این رویکرد موجب می شود درمانگران در عین وفاداری به علم رفتار بافتار، به صورت انعطاف پذیری به تجارب انسانی متنوع و ترکیب های منحصر به فرد بی شماری از درمانجویان، حیطةها و عوامل موقعیتی مختلف به صورت مناسبی پاسخ دهند.

در این تعریف رفتار، عمل یک ارگانیسم از محیط مربوط به عمل مجزا نیست. این مسئله اولاً به دلیل قرار داشتن علم رفتار بافتاری در درون حوزه وسیع تری بنام علم تکاملی است که رفتار را برحسب تنوع و بقای گزینشی^۱ تعریف می کند؛ و ثانیاً به دلیل هدف پراگماتیک علم رفتار بافتاری است، یعنی تنها راه برای تعیین کارآمدی یک رفتار، بررسی میزان اثر یا کارایی رفتار در بافتار معین است. بافتار محیطی است که یک رفتار در آن رخ می دهد و شامل هر چیزی است که بر زمان، چگونگی و چرایی وقوع آن تأثیر می گذارد. بافتار به هر دو منبع موقعیتی و تاریخی مؤثر بر رفتار ارگانیسم اشاره دارد که شامل متغیرهای زیستی، اجتماعی، فرهنگی، رشد و تاریخچه یادگیری و محیط درونی کنونی (مثلاً شناختی و عاطفی) و بیرونی ارگانیسم است. رفتارها غالباً تحت تأثیر چندین عنصر بافتار قرار می گیرند، ولی تضعیف یا تقویت اثر عنصر یا متغیرهای خاصی امکان پذیر است و این امر منجر به تغییر رفتار خواهد شد.

تغییر عناصر بافتاری درمان، که یکی آن ها زبان است، می تواند تغییراتی اساسی در جنبه های مختلف تجربه درمانجو، مثل حالات فیزیولوژیکی، شناختی، عاطفی و انگیزشی ایجاد کند که روان درمانگر شاید مستقیماً قادر به ارزیابی و تغییر آن ها نباشد. چنین امکانی، قدرت تغییر را در دستان درمانگر و درمانجو قرار می دهد، زیرا هر دو می توانند مکانیسم پیشران تغییرات درمانی را مشاهده کرده و به کارگیرند. همچنین آن مداخلات کارآمدی مهیا می کند که گستره وسیعی از اهداف درمانی را از طریق آماج قرار دادن هم زمان فرایندها و کارکردهای رفتاری زیربنایی، به جای تمرکز بر شکل های خاصی از افکار، احساسات و اعمال تحت تأثیر قرار دهد.

اهداف عمده این کتاب کمک به درمانگران و درمانجویان در زمینه های زیر است: (۱) شناسایی

ویژگی‌های بافتاری مؤثر بر رفتار، ۲) استفاده از قدرت زبان برای تغییر بافتار در جهت حمایت از پاسخ‌های سازگاران. رویکرد ما بر نظریه رفتار بافتاری زبان و شناخت بنام نظریه چارچوب‌های ارتباطی^۱ (RTF؛ هیز، بارنز- هولمز و روچ، ۲۰۰۱) و برنامه پژوهشی پویای آن استوار است که با وجود تازگی، حاوی بیش از ۱۵۰ اثر پژوهشی تجربی در حوزه‌های آسیب‌شناسی روانی، نظریه ذهن، شناخت ضمنی، هوش، پیروی از قاعده، حل مسئله، مفهوم خود و دیگر موضوعات متناسب با حوزه بالینی است (دیموند و روچ، ۲۰۱۳). اصول این نظریه در حوزه‌های آموزش، اختلالات تحولی، رفتارهای مربوط به سلامتی و ایمنی، بهبود عملکرد، افزایش صمیمیت در رابطه، مدیریت سازمانی و تغییرات اجتماعی و فرهنگی با موفقیت به کار گرفته شده است. درمان پذیرش و تعهد^۲ (ACT؛ هیز، استروساهل و ویلسون، ۱۹۹۹، ۲۰۱۲) اولین روان‌درمانی آشکارا مرتبط با RFT بود و درمانی مبتنی بر شواهد برای گستره وسیعی از مشکلات زندگی است (مراجعه کنید به فهرست مداخلات مبتنی بر شواهد بخش ۱۲ انجمن روانشناسی آمریکا و اداره خدمات سوء‌مصرف مواد و سلامت روان ایالات متحده). باین‌حال، کتاب حاضر راهنمای درمان پذیرش و تعهد (ACT) نیست. این کتاب وسیله‌ای برای توصیف متفاوتی از این درمان و یا شیوه بهتری برای انجام درمان ACT نیست؛ همچنین این کتاب نمی‌گوید که برای استفاده از RFT در کار بالینی حتماً باید درمانگر ACT باشید. علاوه بر این، رویکرد معرفی‌شده آن جایگزین درمان ACT و یا هیچ درمان دیگری نیست. بلکه هدف کتاب حاضر توضیح و تشریح اصولی است که مکانیسم زیربنایی مشترک همه روان‌درمانی‌ها - زبان- است.

زبان؛ رفتاری اکتسابی

ساخت و پاسخدهی به روابط نمادین

از عمر انسان مدرن کمتر از ۲۰۰ هزار سال می‌گذرد (مک دوگال، براون و فلیگل، ۲۰۰۵)، اما اغلب فرآیندهای روان‌شناختی تأثیرگذار بر ما، عمر بسیار طولانی‌تری دارند. شرطی‌سازی عاملی و کلاسیک به عنوان فرآیندهای یادگیری، عمری بیش از ۵۰۰ میلیون سال دارند (گینسبرگ و جابلونکا، ۲۰۱۰) و حتی خوگیری عمر بیشتری دارد. باین‌حال زبان عمری کمتر از ۱۰۰ هزار سال دارد (نیکولز، ۱۹۹۲). حتی چنانچه برخی ادعا کرده‌اند، اگر زبان عمری به درازای زمان انشعاب انسان‌ها از شامپانزه‌ها داشته باشد، تحولی نسبتاً جدید است؛ توجه کنید که پنج میلیون سال در مقیاس تکاملی چیزی مانند پلک به هم زدن است.

1. Relational Frame Theory
2. Acceptance and Commitment Therapy