

کتاب کار خانواده‌درمانی

۹۶ مداخله راهبردی برای برقراری ارتباط، حل تعارضات و درمان مشکلات در خانواده‌ها

تألیف

کاتلین متیس یانگمن

ترجمه

ناهید حسینی‌نژاد

دانشجوی دکترای مشاوره، دانشگاه الزهرا

دکتر رویا رسولی

دانشیار و عضو هیئت علمی گروه مشاوره دانشگاه الزهرا

داود فتحی

دانشجوی دکترای مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

سپیده بشیرگنبدی

دانشجوی دکترای مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

پیمان مام شریفی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار

پروانه سلحشور



فهرست مطالب

مقدمه مترجمان.....	۵
درباره نویسنده.....	۷
مقدمه.....	۹
بخش اول: خصوصیات اساسی خانواده‌های سالم.....	۱۱
۱ ارتباط سالم.....	۱۲
۲ آیین‌ها، سنت‌ها و خوش‌گذرانی‌ها.....	۲۰
۳ به یکدیگر احترام بگذارید.....	۲۸
۴ نشان‌دادن خشم و مدیریت تعارض.....	۳۶
۵ ارزش‌های خانواده.....	۴۶
۶ مزاج و سبک‌های فرزندپروری.....	۵۶
۷ عزت‌نفس و شفقت.....	۶۹
۸ حدودمرزها و نظم‌و انضباط.....	۷۷
۹ عشق خواهر و برادری / رقابت خواهر و برادری.....	۸۶
بخش دوم: چالش‌های منحصربه‌فرد خانواده.....	۹۷
۱۰ مقابله با سوگ.....	۹۸
۱۱ جدایی، طلاق و خانواده‌های ناتنی.....	۱۰۹
۱۲ اضطراب و افسردگی.....	۱۲۰
۱۳ اختلالات در خوردن.....	۱۳۰
۱۴ فرزندخواندگی و پرورش فرزند.....	۱۴۳
۱۵ آزار لفظی، عاطفی و جسمی خانگی.....	۱۵۸
۱۶ سوءمصرف الکل.....	۱۷۲
۱۷ بیماری مزمن.....	۱۸۷

مقدمه

تعریف‌های زیادی از خانواده وجود دارد. طبق گفته سنسوس بورو امریکایی «خانواده گروهی دو نفره و یا بیشتر از افرادی هستند که توسط تولد، ازدواج و یا اقامت با یکدیگر مرتبط هستند. همه این افراد (شامل اعضای خانواده فرعی^۱) به‌عنوان اعضای یک خانواده در نظر گرفته می‌شوند»

به‌عنوان روان‌درمانگر، موقع درمان یک خانواده، ما به‌طورکلی یک یا هر دوی والدین و فرزندان یا فرزندان ناتنی و گاهی اعضای دیگر خانواده و حتی حیوانات خانگی را می‌بینیم. شکل و ترتیب ملاقات هرگونه که باشد، همیشه هدف مشترک است؛ اعضای خانواده می‌خواهند احساس صمیمیت، عشق، ارزشمندی، احترام و امنیت داشته باشند و هرکجا که هستند احساس پیوند و همبستگی کنند.

معمولاً اعضای خانواده نگران‌اند که ما حرف یکی را بیشتر از دیگری قبول کنیم و بچه‌ها اغلب تصور می‌کنند ما جانب والدینشان هستیم، بنابراین ما باید در جلسه اول به آنها بفهمانیم که «مراجع خانواده است». اگرچه ما بی‌طرف نخواهیم ماند و ممکن است گاهی یک عضو خانواده را بیشتر از دیگری خطاب قرار دهیم، ما باید به آنها اطمینان دهیم که هدف ما همیشه این است که تمام اعضاء سیستم را به سمت سلامت و خوشحالی بیشتر سوق دهیم. در حقیقت می‌خواهیم آنها مطمئن باشند که ما کاری را انجام می‌دهیم که به صلاح هر یک از اعضای خانواده و به صلاح کل خانواده است.

بودن در یک اتاق با شخصیت‌ها، نگرش‌ها، مزاج‌ها، عواطف و احساسات متفاوت بسیار چالش‌برانگیز است. ما اینجاییم تا یک فضای امن ایجاد کنیم، آنچه را می‌بینیم و می‌شنویم، منعکس کنیم و اطمینان دهیم که همه افراد مورد توجه قرار می‌گیرند. ما ارتباط کلامی و غیرکلامی آنها را مشاهده می‌کنیم و با کلمات، لحن گفتار، تن صدا، حالت‌ها و مداخله‌هایمان تغییری سالم در سیستم ایجاد می‌کنیم، درحالی‌که نظرات مثبت و بدون قید و شرط ارائه می‌دهیم.

البته ما فقط پنجاه دقیقه زمان در هفته فرصت داریم تا به اهدافمان برسیم بنابراین تکالیفی که در خانه انجام می‌شوند بسیار ضروری هستند. مثل همیشه مراجع باید سخت‌کوش‌تر از درمانگر باشد بنابراین آنها را با یک سری اهداف و تکالیف به خانه می‌فرستیم که در بین جلسات انجام دهند و به آنها فرصتی برای برقراری ارتباط مجدد و تکلیف مهارت‌های جدید ارائه می‌دهیم. انجام این تکالیف

1. subfamily members

آسیب‌پذیری زیادی را به همراه دارد بنابراین ضروری است که در به اشتراک گذاشتن و صحبت کردن با اعضای خانواده آزادانه و با احترام برخورد کنید.

هدف از کتاب‌کار خانواده‌درمانی این است که مراجعان را به سمت ارتباطات، درک، سلامت و پیوند و وابستگی قوی‌تر سوق دهد. این کتاب ۹ خصوصیت اصلی خانواده‌های سالم و ۹ چالش منحصر به فرد خانواده را به همراه تکالیف خانگی برای هر موضوع عنوان می‌کند. هر یک از تکالیف شامل رهنمون‌هایی جهت چگونگی مکالمه مفید و آموزنده و یک یا چند فعالیت تجربی است که خانواده می‌توانند به انجام برسانند و در جلسات آتی سؤالات و یا نگرانی‌هایشان را بیان کنند و یادگیریشان را تقویت کنند.

همچنین برای هر موضوع بخشی به نام «آماده‌سازی درمانگر» قرار داده‌ام که اطلاعات کامل‌تری ارائه می‌دهد که شما می‌توانید در جلسات خود به آنها بپردازید. این آماده‌سازی‌ها شامل:

۱. آموزش روانی
۲. تأثیر هر موضوع بر نظام خانواده
۳. اهداف بلندمدت خانواده
۴. خلاصه تکالیف درمانگر
۵. نتیجه تکالیف درمانگر
۶. نمونه مکالمه مراجع برای معرفی هر موضوع

نه تنها همه خانواده‌ها در یک حد ناکارآمد نیستند بلکه همه آنها در یک سطح پیشرفت و تکامل نیستند، بنابراین شما باید هر یک از مبحث‌ها و تکالیف را برای هر کدام از افراد خانواده مراجع درخور ادراک خودش ارائه دهید. برای تنظیم کلمات و تکالیف مناسب هر رده سنی و هر مرحله‌ای از پیشرفت اعضای خانواده و همچنین چالش‌های احساسی خاصی که با آن روبرو می‌شوند آزادانه عمل کنید.

برای کار کردن روی موضوعات چالش‌برانگیز خانواده همیشه به مسائل مربوط به سلامت ذهنی و جسمی واقف باشید و برای ارزیابی پزشکی و روان‌پزشکی آنها را به متخصصان دیگری ارجاع دهید.

با آموزش ویژگی‌های اساسی خانواده، تکلیف مهارت‌های جدید در خانه و پردازش تأثیر احساسی و عاطفی به اشتراک گذاشتن و صحبت کردن در خانواده، شما آنها (مراجعان) را برای وابستگی، احترام و عشق بیشتر راهنمایی و هدایت می‌کنید. در پایان مراجعان را ترغیب کنید که از این سفر کوتاه لذت ببرند و به خاطر داشته باشند که در این مسیر همگی در یک گروه هستند.

بخش اول

اساسی
خصوصیات

سالک
خانواده‌های

ارتباط سالم

آماده‌سازی درمانگر

به‌عنوان یک روان‌درمانگر احتمال دارد با مواردی در خانواده‌ها برخورد کنید که در «ارتباطات» دچار مشاجره می‌شوند. این مشاجره در نتیجه عوامل مختلفی که در خانواده اتفاق می‌افتد یا نمی‌افتد به وجود می‌آید.

برخی خانواده‌ها اصلاً با یکدیگر تعامل ندارند. آنها زندگی یکنواخت دارند و به‌صورت دو خط موازی پیش می‌روند، تنها در مواقع بردن و آوردن بچه از مدرسه، صرف غذا و تعاملات منطقی هم‌صحبت می‌شوند. دیگر خانواده‌ها ممکن است باهم تعامل داشته باشند اما اکثراً به‌صورت سلسله‌مراتب است که الزاماً اینگونه نیست که جریان رابطه بین بزرگ‌سال صاحب قدرت و بچه‌های تحت کنترل به‌صورت رفت‌و‌برگشت باشد. خانواده‌های دیگری نیز هستند که اغلب با یکدیگر تعامل دارند ولی متأسفانه این تعامل از طریق کنترل، خشونت و تنبیه همراه است که آزادی، آسیب‌پذیری و ارتباط را سست می‌کند. قطعاً و خوشبختانه خانواده‌هایی هستند که روابط بسیار خوبی دارند که با وجود این می‌توانند از راهنمای مکالمات و آموزش‌ها، در جهت تقویت روابط سالم بهره ببرند.

تأثیر ارتباط ضعیف بر نظام خانواده

۱. عدم ارتباط یا مکالمه بین اعضای خانواده به علت ترس از ناسازگاری و یا سنگ‌اندازی
۲. وجود مشاجره‌های مکرر بین همه یا برخی از اعضای خانواده
۳. ارتباطات اغلب به دلیل تحریفات و فرضیات شناختی، بلوک‌های فرستنده و گیرنده و یا قطع شدن به‌اشتباه تفسیر می‌شوند.
۴. عدم درک نسبت به راه‌اندازهای تعارض
۵. خانواده جنبه مثبت ناسالم تعامل را بیش از جنبه منفی به نمایش می‌گذارد.

اهداف بلندمدت خانواده

۱. خانواده نظام باز و احترام متقابل را گسترش می‌دهد که امکان برقراری ارتباط و تعارض را بدون ترس، سنگ‌اندازی و ایجاد وقفه فراهم می‌کند.
۲. اعضای خانواده نیازها، عقاید و احساسات خود را بدون عصبانیت و حالت تدافعی و تحقیر ابراز می‌کنند.
۳. خانواده تحریفات و مفروضات شناختی را درک و محدود می‌کند و ابزارها و تکنیک‌هایی جهت شفاف‌سازی ارتباطات به کار می‌گیرد.
۴. خانواده راه‌اندازهای ارتباط ناکارآمد را درک کرده و اصلاح می‌کند.
۵. خانواده تعریف، ابراز قدردانی و به‌طور کلی تعاملات مثبت را افزایش می‌دهد.

در صفحات بعدی سه تکلیف ارتباطی برای مراجعان وجود دارد که در یک هفته انجام دهند. در طول جلسه موضوع را با نمونه مکالماتی که به‌عنوان راهنما تهیه کرده‌ام به آنها توضیح دهید و سپس تکلیف را به‌گونه‌ای توصیف کنید که به همه سؤالات پاسخ دهند. در صورت لزوم، به خانواده کمک کنید تا تکلیف را اصلاح کنند تا آنها را از نظر رشدی مناسب سازد و برای همه اعضای خانواده قابل درک شود. سپس آنها را با تکلیف پیش رو به خانه بفرستید تا سه جلسه بعد فرایند یادگیری در مورد ارتباطات در خانواده و تجربیات‌شان درباره به اشتراک گذاشتن این موضوع با یکدیگر را شرح دهند.

خلاصه تکالیف درمانگر

تکلیف شماره ۱: مکالمه ارتباطی

هدف از این کار این است که خانواده معنای درست ارتباطات را بفهمد و متوجه شود که ارتباطات در این خانواده چه احساسی به‌وجود می‌آورد. به‌ویژه مهم است که فرق بین شنیدن (درک صدا) و گوش دادن (انتخاب هوشمندانه برای دریافت و تفسیر کلمات) را درک کنند.

تکلیف شماره ۲: سلام ... صدای من را می‌شنوید؟

هدف از این تکلیف این است که هرکدام از اعضای خانواده، با به اشتراک گذاشتن یک تجربه دشوار، «فرستنده» بودن را تمرین کند و سپس «گیرنده» آن چیزی که تازه شنیده است منعکس کند. «مهم است که گیرنده به سادگی آنچه را گفته شده بازگو نکند، بلکه چیزی که فرستنده گفته است و همچنین احساسات منتقل شده را منعکس کند. «چیزی که ازت شنیدم، این ... بود و تو ... احساس کردی»

تکلیف شماره ۳: مشکلات ارتباطی

هدف از این تکلیف فهمیدن قدرت و تأثیر ارتباط غیرکلامی است. هر یک از اعضای خانواده یک متن از پیش آماده شده را می خوانند و احساس خود را بدون استفاده از هیچ کلمه ای نمایش می دهند و دیگران حدس می زنند چه چیزی است.

وقتی که مراجعان همه این تکالیف ارتباط سالم را انجام دادند و هر جلسه پیشرفت کردند، این اهداف را مرور کنید تا درک آنها از این موضوع مهم تحکیم شود.

نتیجه تکالیف ارتباط

«اکنون که شما همه کارهای مربوط به ارتباط سالم را انجام داده اید و ما هر جلسه در مورد آن صحبت کردیم، بیایید ببینیم چه چیزهایی یاد گرفته اید. آیا احساس می کنی که شما...»

۱. معنای واقعی یک ارتباط سالم را در نظام خانواده درک کرده اید؟
 - تعاملات بازتر و محترمانه تر
 - بیان تعارض، بدون ترس، ارباب، سنگ اندازی و یا وقفه
 - اشتراک گذاری بدون خشم، حالت تدافعی و یا تحقیر
 - آگاهی از راه اندازهای ارتباط ناکارآمد
 - کاهش تحریفات شناختی
۲. تفاوت بین شنیدن و گوش دادن را متوجه شدید؟
 - توجه کامل، تماس چشمی و تکان دادن سر
۳. درک کردید که چگونه در برابر آنچه شنیدید عکس العمل نشان دهید و در صورت لزوم آن را اصلاح کنید؟
 - «آنچه از گفته شما شنیدم این بود...» «اگر اشتباه متوجه شده ام، صحبتیم را اصلاح کنید...»
۴. تفاوت بین ارتباط کلامی و غیرکلامی را متوجه شدید؟
 - زبان بدن، حالات چهره، گفتارها (آه کشیدن، خرخر و ...)
۵. تعاملات مثبت را افزایش داده اید؟
 - تشویق، تشکر، لبخند، در آغوش گرفتن
۶. ارتباط نزدیک تر و صمیمی تر به عنوان یک خانواده بعد از گذراندن سه هفته کار کردن بر روی ارتباط سالم؟
۷. «در یک رده بندی ۱ تا ۱۰ که درجه ۱ بدترین و درجه ۱۰ بهترین است، ارتباط خانوادگی شما الان در چه حد خوب شده است؟»

نمونه مکالمه

ارتباط به روش‌های متفاوتی تعریف می‌شود، اما به‌طور کلی فرایند مبادله اطلاعات از یک شخص، فرستنده، به شخصی دیگر، گیرنده، است. مهم است که بدانید شما نه تنها با واژه‌ها بلکه با حالات چهره، زبان بدن و تن صدا نیز ارتباط برقرار می‌کنید.

وقتی شما «فرستنده» هستید، ارتباط سالم به این معناست که برای ابراز احساسات و افکار خود احساس امنیت می‌کنید از این بابت که منظورتان به درستی شنیده و درک می‌شود. وقتی که «گیرنده» هستید، ارتباط سالم بدین معناست که شما فقط نمی‌شنوید بلکه گوش می‌دهید و توانایی عکس‌العمل نشان دادن را دارید و در صورت لزوم تصحیح می‌شوید و از اینکه با احترام پاسخ دهید احساس آرامش می‌کنید. وقتی که شما فقط صدای کسی را می‌شنوید انگار که صداهای محیط اطراف به گوشتان می‌رسد و در واقع دقت نمی‌کنید. وقتی که به راستی گوش فرا می‌دهید، ارتباط چشمی برقرار می‌کنید، ممکن است سرتان را تکان دهید، صحبت دیگری را قطع نمی‌کنید و به اینکه قرار است به چه چیزی پاسخ دهید، فکر نمی‌کنید.

دلیل دیگری که ارتباط می‌تواند چالش برانگیز باشد مربوط به تحریف‌های شناختی است. اینها در اصل راه‌هایی است که ذهن ما را متقاعد می‌کند که بعضی چیزها درست نیستند و به نوبه خود توانایی ما را در موفقیت در ارتباط سالم مسدود می‌کند. به عنوان مثال:

۱. نتیجه‌گیری شتابزده: شما فکر می‌کنید که می‌دانید شخص مقابل چه فکر یا احساسی دارد.
۲. شخصی‌سازی: وقتی یک نفر چیزی را به اشتراک می‌گذارد، شما فکر می‌کنید که شما را سرزنش می‌کند و مورد انتقاد قرار می‌دهد.
۳. سرزنش کردن: شما مسئولیت احساس خود را گردن فرد دیگر می‌اندازید و به او انتقاد می‌کنید، به جای اینکه محترمانه تفکر یا شکایت خود را در میان بگذارید.
۴. همیشه حق با شماست: شما همیشه باید در مشاجره پیروز شوید بدون توجه به اینکه دیگران چه احساسی داشته باشند.

به عنوان عضوی از خانواده اگر درک کنید که هم به صورت کلامی و غیرکلامی ارتباط برقرار کنید و شما قادر به صحبت کردن، گوش دادن و پاسخ دادن با عشق و احترام هستید، شما بسیار احساس ارزشمندی خواهید کرد برای کسی که هستید. همچنین موقع صدازدن یکدیگر در خانواده احساس نزدیکی، صمیمیت و سپاسگزاری خواهید کرد.

سؤالاتی برای بررسی با اعضای خانواده

۱. در یک مقیاس ۱۰-۱، ۱ بدترین درجه و ۱۰ بهترین درجه است، فکر می‌کنید ارتباط خانوادگی شما در چه حد است؟

۲. آیا چیزهایی وجود دارد که صحبت کردن درباره آن سخت‌تر از موارد دیگر باشد؟

۳. آیا چیز خاصی وجود دارد که فکر کنید مانع برقراری ارتباط خانوادگی شما باشد؟

۴. آیا وقتی تلاش می‌کنید در مورد موضوع مهمی مشاخره کنید، صحبت‌ها داغ می‌شود؟

۵. آیا تمایل دارید در خانواده بیشتر صحبت کنید و با همه اعضا ارتباط سالم داشته باشید؟

من قصد دارم امروز شما را با یکی از سه تکلیفی که باید انجام دهید به خانه بفرستم که از سه طریق برایتان مفید خواهد بود:

۱. اول شما یک رسم و آیین فوق‌العاده را تمرین خواهید کرد: یک قرار هفتگی برای گفت‌وگو با خانواده.
۲. در مرحله بعد شما یاد خواهید گرفت که چگونه هر یک از شما ارتباط برقرار کردن در زمان حال را تجربه و چگونه ارتباطات خانوادگی سالم‌تری را در آینده ایجاد می‌کنید.
۳. و درنهایت، با احساس شنیدن و احترام، احساس ارتباط و امنیت بیشتری در خانواده خواهید داشت.

همیشه به خاطر داشته باشید با محبت و محترم باشید.