


# یادگیری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

# ACT

کتاب راهنمای آموزشی مهارت‌های درمان  
مبتنی بر پذیرش و تعهد برای درمانگران  
ویراست دوم



راهنمای گام به گام برای یادگیری:  
• ارتباط با زمان حال • پذیرش  
• ناهم‌جوئی شناختی • ارزش‌ها  
• خود به عنوان محتوا • اقدام متعهدانه

# فهرست

.....	سپاسگزاری	۹
.....	سپاسگزاری مترجم	۱۱
.....	مقدمه	۱۳
.....	فصل ۱: تمرکز درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و وجوه شش گانه آن	۳۱
.....	فصل ۲: ایجاد اشتیاق و پذیرش	۶۵
.....	فصل ۳: تخریب هم‌جوشی شناختی	۱۳۷
.....	فصل ۴: تماس با لحظه کنونی	۱۹۸
.....	فصل ۵: اتخاذ چشم‌اندازی انعطاف‌پذیر از طریق خود به‌عنوان زمینه	۲۳۹
.....	فصل ۶: تعریف مسیرهای هماهنگ با ارزش‌ها	۲۸۹
.....	فصل ۷: ایجاد الگوهای عمل متعهدانه	۳۴۹
.....	فصل ۸: مفهوم‌سازی موردی با استفاده از درمان پذیرش و تعهد	۳۹۶
.....	فصل ۹: موضع درمانی پذیرش و تعهد	۴۴۴
.....	فصل ۱۰: تطبیق درمان پذیرش و تعهد با زمینه‌های فرهنگی	۴۸۸
.....	فصل ۱۱: کنار هم قرار دادن همه چیز	۵۱۸
.....	پیوست الف: فرم رتبه‌بندی شایستگی محوری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۵۷۱
.....	پیوست ب: منابع برای توسعه بیشتر	۵۷۷
.....	پیوست ج: استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در محیط‌های مختلف	۵۷۹
.....	منابع	۵۸۳

## فصل ۱

# تمرکز درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و وجوه شش گانه آن

اگر همواره کاری را انجام دهید که پیش از این انجام می‌دادید، همان نتایج را کسب خواهید کرد که پیش از این کسب کرده‌اید.

مامز مابلی

از چشم‌انداز رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ریشه آسیب روانی و عدم شادکامی انسان را باید در عدم انعطاف‌پذیری آنها جستجو کرد. بیان مطلب به این صورت شاید نتواند بینش چندانی ارائه دهد. هفتاد سال قبل بود که از مفهوم تناقض نوروتیک برای اشاره به مسائل سلامت روان به‌عنوان شکلی از عدم انعطاف‌پذیری استفاده شد. مفهوم مذکور به ناتوانی افراد مبتلا به آسیب روانی اشاره می‌کند که علی‌رغم نتایج بسیار ضعیفی که پیش‌تر داشته‌اند نمی‌توانستند به روش متفاوت عمل کنند (مورر، ۱۹۷۴). نظریه تکاملی نیز همین مفهوم را به ما می‌گوید: سیستم‌ها به‌تنهایی زمانی تحول می‌یابند که تنوع کارکردی به‌اندازه‌ای باشد که سازگاری کارآمد انتخاب شود. حرف مامز مابلی درست بود: عدم انعطاف‌پذیری دشمن بهبودی است.

نکته منحصربه‌فردی که درباره رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد وجود دارد محتوا، دقت و محدوده تحلیل آن از چرایی عدم انعطاف‌پذیری و نحوه حل و فصل آن است. از چشم‌انداز رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، وجود زبان برای انسان هم مایه نعمت و هم مایه نقت است. فرایندهای عادی زبان انسان به‌طور معمول باعث گرایش به سمت آسیب روانی می‌شود و تنها با یادگیری روش‌های جدید ارتباط با رویدادهای کلامی است که می‌توان به توازن سالم‌تری دست یافت. در این فصل، مبانی مدل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را به‌طور کلی ارائه خواهیم کرد. در مدل

مذکور، زبان در توضیح مسائل انسان دارای نقش محوری است. تلاش ما بر این بوده است که بین جامع بودن و آسان فهم بودن توازن برقرار کنیم. با این وجود، برخی از خوانندگان ویرایش اول این کتاب اظهار کرده بودند که بخش‌هایی از این فصل بسیار فنی است. اگر شما نیز با آنها هم‌نظر هستید، اطمینان می‌دهیم که مطالب این فصل در باقی کتاب به شکل جامع و آسان تشریح خواهد شد. بنابراین اگر درک برخی از مطالب در این مرحله برای شما دشوار بود شکبیا باشید. پس از خواندن سایر بخش‌های کتاب به این فصل بازگردید. در این صورت، چه‌بسا درک کامل مطالب کتاب برای‌تان میسر خواهد شد. بخش اول فنی‌ترین بخش این کتاب خواهد بود؛ بنابراین، هر جا که مطلب را ثقیل یافتید می‌توانید به سرفصل بعدی بروید.

شکی در این موضوع نیست که زبان نعمت است. تصور کنید روزی از خواب بیدار می‌شدید و متوجه می‌شدید که تمام درهای خروجی قفل شده‌اند. چه می‌کردید؟

به احتمال قریب به یقین از خود سؤال می‌کردید چگونه وارد این مکان شده‌اید و سعی می‌کردید به سرعت از آنجا خارج شوید. راه‌حل‌های گوناگونی را که به ذهن‌تان می‌رسید سبک و سنگین می‌کردید. شاید سعی می‌کردید با گوشی همراه‌تان تماس بگیرید و کمک بخواهید اما ممکن بود نگران باشید که شخصی که شما را در این اتاق گذاشته پنهانی به حرف‌های‌تان گوش دهد. شاید به این فکر می‌افتادید که در را با لگد باز کنید یا شیشه پنجره را بشکنید و بیرون بپرید اما ممکن بودید نگران باشید که شخصی که اسیرتان کرده تنبیه‌تان کند. تنها با فکر کردن می‌توانستید خطر هر کدام از این نقشه‌ها را بررسی کنید. برای مثال، اگر در آنقدر محکم باشد که نتوان آنرا با لگد شکست، آنوقت چه؟ یا شاید بپرسید اگر آنها صدای شکستن در را بشنوند چه اتفاقی برایم خواهد افتاد؟ تنها با استفاده از مهارت‌های کلامی و نمادین خود می‌توانستید نقشه‌ای را طرح‌ریزی کنید و احتمال دارد موفق شوید.

کلیه عناصر مورد نیاز برای انسان جهت پاسخ به دنیای بیرون با استفاده از مهارت‌های کلامی و شناختی در این مثال وجود دارد: موقعیت‌های پیچیده به اجزا و ویژگی‌های خاص خودشان تفکیک می‌شوند. گذشته و آینده در ارتباط با زمان حال مورد بررسی قرار می‌گیرند. این اجزا و ویژگی‌ها صحنه را برای اقدام‌های تصور شده، پیش‌بینی‌ها و ارزیابی‌ها آماده می‌کنند و سپس نقشه‌ای براساس نتایج احتمالی انتخاب می‌شود. این نوع فرایند کلامی حل مسئله مزیت تکاملی عظیمی را عرضه می‌کند و علی‌رغم ضعیف بودن، گند بودن و بی‌دفاع بودن انسان، این امکان را به او می‌دهد که سیاره زمین را تصاحب کند.

با این حال، توانایی‌های نیرومند کلامی ما ممکن است کاستی‌ها و ایرادات بزرگی نیز داشته باشد. فرض کنید به جای آنکه در یک اتاق ناآشنا گیر بیفتید، صبح از خواب بیدار می‌شدید و خود را گرفتار احساس اضطراب شدید یا احساس گناه قریب‌الوقوع می‌یافتید. گمان می‌رود درباره این موضوع که

چگونه در این وضعیت گرفتار شده‌اید می‌اندیشید و بازهم گمان می‌رود سعی می‌کردید راهی برای خروج از این وضعیت بیابید. توانایی‌های حل مسئله در مثال اول برای محیط فیزیکی را می‌توان برای محیط روان‌شناختی جهت رسیدن به راه‌حل (برای مثال مصرف آرامبخش، سرکوب کردن اضطراب، آسیب زدن به خود) و نتایج احتمالی نظیر فرار از احساس‌ها تعمیم داد.

همه این‌ها بسیار منطقی هستند اما این بدان معنا نیست که بسیار سودمندند. چیزهایی که در دنیای بیرون کارا هستند ممکن است اثرهای مخربی در دنیای درون داشته باشند. اگر پوسته‌پوسته شدن رنگ دیوار را دوست نداشته باشیم می‌توانیم رنگ دیوار را بخرشیم و رنگ تازه بزنیم اما اگر فکر کردن در مورد حوادث آسیب‌زای گذشته را دوست نداشته باشیم و بخواهیم «آن را با خراش دادن از بین ببریم» ممکن است باعث تشدید و برجستگی مسئله شویم. اگر خشکسالی احتمالی در آینده باعث ترس شود شاید بتوانیم با ذخیره کردن آب تشنگی مان را رفع کنیم اما اگر از طرد شدن در آینده بترسیم و سعی کنیم به هر قیمتی طردشدگی را مجدداً در آینده تجربه نکنیم، ممکن است ارتباط‌های خود را با دیگران محدود کنیم یا از متعهد شدن بپرهیزیم و بدین ترتیب، نقش طرد شدن را در زندگی مان تقویت کنیم.

بیرون آمدن از اتاق قفل‌شده و رفتن به آن‌سوی اتاق امکان‌پذیر است. در نقطه مقابل، تلاش برای فرار از هیجان‌های دشوار ممکن است مسئله را تشدید کند (چاولو و استافان، ۲۰۰۷، هیز؛ لوما؛ باند؛ ماسودا و لیلیس، ۲۰۰۶). البته این را در نظر بگیریم که ما هرگز نمی‌توانیم گذشته خود را پشت سر رها سازیم.

حل مسئله کلامی همیشه سودمند نیست. با این حال، برای چیزهای زیادی خوب است و گاهی نمی‌شود دقیقاً دانست که استفاده از آن چه زمانی و چگونه ممکن است مفید باشد. زبان انسان شمشیر دولبه است. کلیه فرایندهای اصلی که رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد هدف قرار داده است، از این بینش و از تحقیق‌های اولیه‌ای که به این بینش انجامید نشات می‌گیرند.

رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر مبنای اصول رفتاری و تکاملی و تعمیم آنها به زبان و شناخت انسان استوار است که به وسیله نظریه چارچوب ارتباطی تبیین شده است. رویکرد نظریه چارچوب ارتباطی (RFT) یک نوع رویکرد رفتاری زمینه‌ای به زبان و شناخت انسان است که پشتیبانی تجربی وسیعی دارد (برای مرور، نگاه کنید به دایموند و روش، ۲۰۱۴). نظریه چارچوب ارتباطی در سروده (تصنیف) کوچکی در چهار خط کوتاه تلخیص شده است (هیس، ۲۰۱۶):

ابتدا بیاموز،

سپس استنتاج کن،

و آنگاه آن را در شبکه‌هایی قرار بده  
که آنچه را انجام می‌دهی تغییر دهد.

برای مثال، حتی نوزاد عادی انسان نیز وقتی بیاموزد که سیب را «سیب» می‌نامند، خواهد دانست که وقتی کلمه «سیب» را شنید به دنبال سیب بگردد. در این مورد، رابطهٔ آموخته‌شدهٔ دیدن سیب و شنیدن «سیب» به رابطه‌ای انجامیده است که به‌طور مستقیم آموخته نشده بود (حداقل با این مجموعه اشیا یا نام‌ها): شنیدن «سیب» و گشتن به دنبال سیب. این رابطه اکنون دوجانبه است: نوزاد آن را در یک جهت آموخت و در جهت دیگر استنتاج کرد. به بیان ساده‌تر، نوزاد نامی برای شیء دارد.

زبان انسان شاید از همین عمل سادهٔ ساخت نام بود که آغاز شد و شاید شروع این کار در قبیله بود نه در سطح فرد (هیز و سنفورد ۲۰۱۴). انسان‌ها یکی از همیارانه‌ترین نخستین‌ها به شمار می‌آیند. معتبرترین دلیلی که می‌توان برای همیاری ما انسان‌ها ذکر کرد گزینش چندسطحی است (نواک، تارنیتا، و ویلسون ۲۰۱۵ و ویلسون ۲۰۱۰). در این نوع گزینش، همیاری به این دلیل انتخاب می‌شود که برای قبایل یا گروه‌های رقیب منفعی دارد، مشروط بر اینکه خودخواهی فرد تعدیل شود. همیاری ما به هر دلیلی در مقایسه با همیاری پستانداران دیگر فوق‌العاده و دیرپاست و توانایی درخواست منابع با استفاده از نام‌های کلامی (نظیر نامیدن سیب به یکی از اعضای قبیله در آنسوی دره‌های تنگ و عمیق) به‌سرعت باعث گسترش همیاری انسان شد و باعث ظهور اجتماع مبتنی بر ادراک کلامی شد و در نتیجه راه را برای گام بعدی یعنی وارد کردن روابط کلامی در شبکه‌ها هموار ساخت.

حتی بچه‌های کوچک نیز می‌دانند که روابط کلامی دوجانبه را باید در درون شبکه‌ها قرار دهند. شنوندهٔ عادی پس از آنکه یاد بگیرد که «سیب» را با کلمهٔ دیگر «جابوکا» (همان‌طور که در کرواسی است) نیز می‌نامند، خواهد دانست که «جابوکا» سیب است و قادر خواهد بود در ذهن خود مزهٔ حاصل از نوشیدن آبمیوهٔ جابوکا را تصور کند. این جوهرهٔ معنای «آن را در شبکه‌هایی قرار بده که کاری را که انجام می‌دهی تغییر دهند» است. همچنان که این نوع رفتار کلامی از سطح قبیله‌ای به سمت درونی‌سازی در فرد حرکت کرد، ساختار تفکر نمادین انسان شکل گرفت.

خواص روابط استنتاج‌شده میان رویدادها دلخواهانه قابل اجرا هستند، به این معنا که آنها ممکن است با هر مجموعه از رویدادهای مربوطه فارغ از فرم روی دهند، مشروط بر اینکه سرنخ‌های صحیح حاضر باشند. در اینجا این مفهوم را با یک نمونه نشان خواهیم داد: قبل از آنکه توانایی‌های زبانی کودکان نیرومند شود، آنها به‌طور معمول سکهٔ پنج‌سنتی را به سکهٔ ده‌سنتی ترجیح می‌دهند چون سکهٔ پنج‌سنتی بزرگتر است و اگر به‌جای سکهٔ پنج‌سنتی به آنها سکهٔ ده‌سنتی داده شود ممکن است گریه کنند. با این حال، کودکی که بلوغ کلامی بیشتر دارد سکهٔ ده‌سنتی را به سکهٔ پنج‌سنتی ترجیح خواهد

داد چون سکه ده‌سنتی در ظاهر «بزرگتر» است و اگر به‌جای سکه ده‌سنتی سکه پنج‌سنتی به او بدهند ممکن است گریه کند، حتی اگر کودک در واقع هرگز از سکه ده‌سنتی برای خرید کالا استفاده نکرده باشد. بنابراین، کارکرد سکه‌ها (رویدادهای مرتبط در این نمونه) فقط بر مبنای قرارداد یا انگیزه اجتماعی استوار است که دلخواهانه اعلام می‌کند سکه پنج‌سنتی کوچکتر از سکه ده‌سنتی است.

انعطاف‌پذیری مهارت‌های ارتباطی در انسان به ما اجازه می‌دهد از روابط غیردلخواهانه‌ای که در دنیای فیزیکی وجود دارد فراتر رویم و ما این کار را چنان یکپارچه انجام می‌دهیم که خود جهان به‌طور کامل در اعمال کلامی نمادین ما درهم تنیده می‌شوند. اگر بگوییم که «لاغر بهتر از چاق است»، سرنخ رابطه‌ای «بهتر از» در این گزاره بسیار شبیه به «بزرگتر از» در گزاره «فیل بزرگتر از موش است» به نظر می‌رسد اما در واقع این دو باهم متفاوتند چون رابطه اندازه در جمله دوم بر مبنای خواص ظاهری فیل‌ها و موش‌ها است، در حالی که رابطه «بهتر از» به‌تنهایی بر مبنای سابقه‌گوینده است و نه فی‌نفسه بر مبنای چاق و لاغر. به نظر می‌رسد که چنین رابطه‌ای در خود رویدادهای مرتبط است و نه در سابقه آموزش اجتماعی دلخواهانه و این وهم ممکن است گزینه‌های پاسخ بالقوه را از نظر پنهان سازد. ما با نیرومندتر شدن این توانایی‌ها شبکه‌های رابطه‌ای بسیار بزرگی ایجاد می‌کنیم و به‌طور فزاینده در دنیای زندگی می‌کنیم که کارکردهای موجود در آن به‌طور کلامی کسب می‌شوند نه از راه تجربه مستقیم. این امر ممکن است ما را در تله آن دسته از روش‌های زندگی و ایجاد ارتباط گرفتار سازد که به‌طور فرهنگی و اجتماعی استنتاج شده‌اند که انتخاب نمی‌شوند و همواره کارا نیستند. بدین طریق، زبان در پس پرده در ساختاربندی جهان، فعال است و این عمل را چنان یکپارچه انجام می‌دهد که منشأ ساختاربندی به‌طور معمول مشهود نیست.

رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر آن است تا وهم زبان تولیدشده از سوی ذهن را آشکار سازد، مانند توت در جادوگر شهر اوز<sup>۱</sup> که پرده را کنار کشید و باعث شد اوز به غرش درآید، «به آن مردی که پشت پرده است توجه نکن!» از چشم‌انداز نظریه چارچوب ارتباطی، ذهن دراصل هیچ است؛ ذهن فقط مجموعه‌ای از توانایی‌های رابطه‌ای است و با آنکه توانایی مرتبط کردن رویدادها (برای مثال با تفکر، برنامه‌ریزی، قضاوت، ارزیابی یا به‌یادآوری) دو روی سیاه و سفید دارد، اما فرایند مذکور در هر دو سمت به‌طور چشم‌گیری به یکدیگر شبیه است. تفاوت‌ها در محتوا و هدف نهفته است. زبان و شناخت ابزار هستند اما ابزاری نیستند که با اهداف سازگاری داشته باشند.

نظریه چارچوب ارتباطی به توسعه روش‌هایی انجامید که کارآمدی خود را در بهبود توانایی زبانی و عملکرد فکری به اثبات رسانده‌اند (دایموند و روشه، ۲۰۱۳) اما آموختن نحوه مهار افراط‌کاری‌های زبان نیز به همان اندازه مهم است. نظریه چارچوب ارتباطی نه‌تنها نحوه توسعه زبان و شناخت سطح

بالا تر و چرایی سودمند بودن و مخل بودن آن را نشان می‌دهد، بلکه همچنین نحوه مهار این توانایی‌ها را به ما می‌آموزد به طوری که این توانایی‌ها را در خدمت خود قرار دهیم بی‌آنکه در خدمت آنها قرار گیریم. این پاسخ در سطر آخر سروده کوتاه نظریه چارچوب ارتباطی نهفته است: ما باید آنچه را آنها انجام می‌دهند تغییر دهیم.

نظریه تکاملی در این باره به روشنی راهنمایی می‌کند که چه زمانی باید کاری را که انجام می‌دهیم تغییر دهیم. برای آنکه بتوانیم بر چالش تغییر ارادی فایق آییم باید از این وجوه آگاهی داشته باشیم: تغییر، زمینه، گزینش، سطح سازمان‌دهی و بُعد. (برای بحث بیشتر نگاه کنید به دی اس ویلسون، هیز، بیگلان و امبری ۲۰۱۵). تغییر ارادی مستلزم تنوع در اقدام است و این کار مستلزم آن است که تغییراتی موفق در بافت مورد نظر گزینش و حفظ شوند. گزینش باید از حیث سطح سازمان‌دهی مد نظر قرار گیرد. (برای مثال، رشد سلول‌های سرطانی ممکن است برای سلول یک امر موفقیت‌آمیز باشد اما برای ارگانسیم چنین نیست و موفقیت یک اقدام خاص ممکن است در سطح فردی سودمند اما در مورد زوجین آسیب‌زا باشد). گزینش را باید از حیث بُعدی که گزینش می‌شود نیز مد نظر قرار داد؛ اینکه آیا هیجان است یا فکر، اقدام، حالت روان‌شناختی، ژن، اپی‌ژن یا الی‌آخر. دیدگاه چندبُعدی مستلزم توجه به دامنه وسیعی از موضوع‌ها است تا مشخص شود آیا پیشرفتی حاصل شده است یا خیر؛ برای مثال، تجربه موفق در عملکرد شغلی ممکن است در ازای نیاز به خواب حاصل شود. وجوه شش‌گانه تکاملی فوق بیانگر آنند که روابط نمادین (و درحقیقت، همه رویدادهای روان‌شناختی) را در صورتی می‌توان مخل تغییر ارادی دانست که تغییر سالم را بی‌دلیل محدود نمایند، تماس با زمینه موجود را سست کنند، با گزینش اقدام‌های مثبت در بُعد صحیح یا در سطح مناسب سازمان‌دهی تداخل کنند یا در توانایی برای حفظ دستاوردها مداخله کنند. در پایان این فصل، پس از ارائه مدل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، به این شش ویژگی تغییر ارادی از درون نظریه تکاملی بازخواهیم گشت و به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت که مدل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد چه پاسخی به چالش‌های ناشی از این امر می‌دهد.

## مدل روان‌شناختی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: فرایند شش‌گانه عدم انعطاف‌پذیری

مفاهیم نظریه چارچوب ارتباطی بنیانی برای فرایندهای اصلی فراهم می‌آورند که از نقطه نظر رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به رنج انسان منتهی می‌شوند. دراصل، مسئله این است که زبان به افزایش فراگیر شدن درد می‌انجامد و این درد با گرایش به تعمیم بیش از حد روش تفکر حل‌مسئله به‌عنوان راهی برای خلاصی از درد تشدید می‌شود. فرایندهای زبان ما را به اجتناب از احساس‌ها و

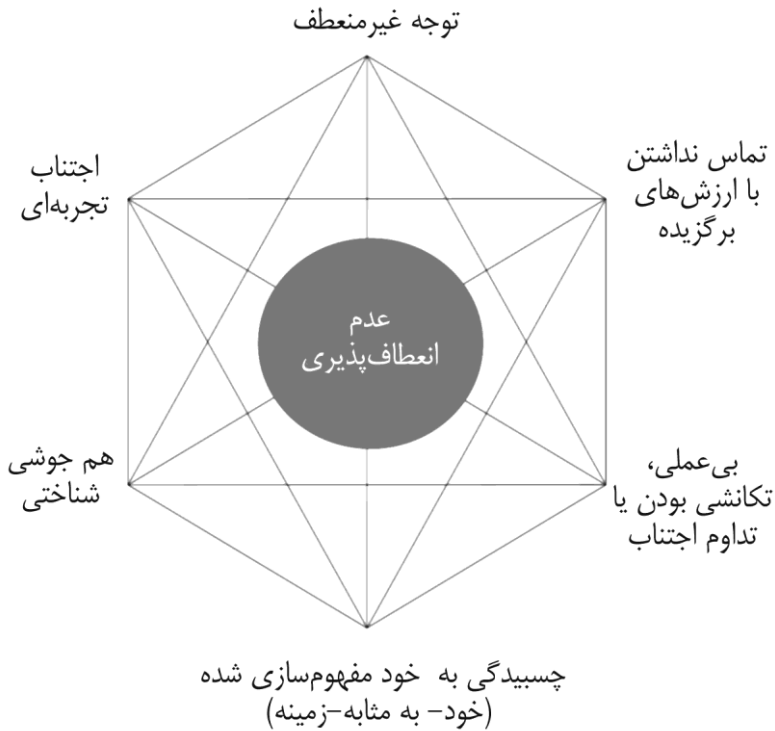


فرار از آنها ترغیب می‌کنند، ما را در تفکر خویش گرفتار می‌کنند و باعث می‌شوند تماس انعطاف‌پذیر خود را با لحظه‌ی حال از دست دهیم و داستان‌هایی را که خود درباره‌ی خودمان و دیگران ساخته‌ایم باور کنیم و از آنها دفاع نماییم. به بیان تحولی، تعمیم بیش از حد زبان باعث می‌شود که تنوع کارکردی سالم و همچنین توانایی پاسخ‌سازگاران با محیط‌های داخلی و بیرونی کاهش یابد. بعلاوه، کاری که در حقیقت می‌خواهیم انجام دهیم جلوگیری از رانش به سمت پس‌زمینه است، ولی این کار باعث مشکل‌تر شدن ایجاد الگوی عمل مرتبط با ارزش‌های منتخب خواهد شد. خلاصه، تعمیم افراطی زبان می‌تواند به شیوه‌هایی از زندگی که به‌لحاظ روان‌شناختی غیرمنعطف هستند بینجامد.

از نقطه‌نظر رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریه‌ی چارچوب ارتباطی، همه‌ی این پویایی‌ها در کنار یکدیگر باعث عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شوند: مجموعه‌ای از فرایندهایی که منشأ رنج انسان هستند یا رنج‌های انسانی را تشدید می‌کنند. هدف رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است و ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر هدف فوری رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به شمار می‌آید. در بخش‌های بعدی، این فرایندها را با تفصیل بیشتر مورد بررسی قرار خواهیم داد. این فرایندها را می‌توان به شش وجه تقلیل داد و در سه رکن عمودی با یکدیگر ترکیب ساخت که پایه‌ی مدل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را به‌خوبی منعکس می‌کنند. مدل آسیب‌روانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را می‌توان به شکل شش‌گوش نشان داد (تصویر ۱) به‌طوری‌که هر نقطه روی این شش‌گوش با یکی از فرایندهای شش‌گانه‌ای تناظر دارد که طبق فرضیه در بسیاری از نمونه‌های رنج انسانی و آسیب‌روانی دخالت دارند یا عامل آنها به شمار می‌آیند. عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مرکز این نمودار قرار دارد که به ترکیب و تعامل همه‌ی این فرایندها اشاره دارد. با آنکه مدل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اذعان دارد که فرایندهای روان‌شناختی خاصی ممکن است با آشفتگی‌های خاص و حوزه‌های مسئله ارتباط داشته باشند، اما درضمن بر این باور است که این فرایندهای عدم انعطاف‌پذیری با مرزهای سنتی در آسیب‌روانی تلاقی دارند (و بنابراین ممکن است همبودی داشته باشند) و از آنها می‌توان برای کارکرد اجتماعی و سلامت رفتاری نیز استفاده کرد.

### **اجتناب تجربه‌ای**

اجتناب تجربه‌ای کوششی است که در جهت کنترل یا تغییر فرم، فراوانی یا حساسیت موقعیتی تجربیاتی درونی (یعنی افکار، احساس‌ها، دریافت‌های حسی یا خاطره‌ها) علی‌رغم آسیب‌زا بودن اقدام‌ها انجام می‌گیرد (هایس، ویلسون، گیفورد، فولت و استروسال، ۱۹۹۶). از نقطه‌نظر رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریه‌ی چارچوب ارتباطی اجتناب تجربه‌ای به‌طور طبیعی از توانایی ما برای



شکل ۱. مدل شش‌گوش عدم انعطاف‌پذیری روانشناختی

ارزیابی، پیش‌بینی و اجتناب از رویدادها ناشی می‌شود. به عبارت دیگر، اجتناب تجربه‌ای در اثر درهم‌تنیدگی با کاربردهای حل مسئله زبان و شناخت تقویت می‌شود. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، بخشی از سودمندی زبان در دنیای بیرونی و اجتماعی از آن جهت است که رویدادهای بیرونی را می‌توان پیش‌بینی، ارزیابی و از آنها اجتناب کرد و چیزی نمی‌تواند مانع از آن شود که این مهارت‌های زبانی از دنیای بیرون به دنیای درون تعمیم یابند. هیچ تفاوت اساسی میان فرایندهای شناختی که در فرار از اتاق قفل‌شده دخالت دارند و فرایندهای که در فرار از احساس‌های اضطراب استفاده می‌شوند یا میان فرایندهای شناختی که برای پیش‌بینی نبود غذا و فرایندهایی که برای پیش‌بینی حمله هراس استفاده می‌شوند وجود ندارد. ما به‌واسطه توانایی پیش‌بینی و ارزیابی مان هیجان‌ها، افکار، دریافت‌های حسی بدنی و خاطره‌ها را در مقولات مثبت و منفی دسته‌بندی می‌کنیم و پس از آن با تولید قواعد کلامی سعی می‌کنیم براساس این مبنای ارزیابانه از

تجربه‌ها استقبال کنیم یا از آنها اجتناب نماییم. باین وجود، همان طور پیش‌تر ذکر شد، تلاش مستقیم برای اجتناب از تجربه یا تغییر این تجربه‌ها می‌تواند اثرهای ناخوشایند در زمینه‌های معین به وجود آورد.

بیا بید فرآیند اجتناب از تفکر منفی را از نظر بگذرانیم. فرض کنید کسی احساس می‌کند که فکر نکردن به موضوع خاصی مهم است. تلاش عامدانه برای جلوگیری از ظهور این فکر مستلزم قاعده کلامی خواهد بود: درباره X فکر نکن. با این حال، فارغ از اینکه X چه باشد، مشخص کردن X باعث تداعی X خواهد شد؛ برای مثال، فکر نکردن به دریاچه موجب تداعی افکار دریاچه می‌شود، یا فکر نکردن به نوزاد باعث تداعی فکر نوزاد می‌شود. این موضوع به‌تنهایی بدان دلیل اتفاق می‌افتد که این رویدادهای کلامی با رویدادهای واقعی ارتباط دارند و برخی از خواص رویدادهای واقعی به رویداد کلامی انتقال می‌یابند (برای مثال زمانی که واژه «نوزاد» را می‌شنوید، ممکن است تصویر نوزاد را در ذهن خود ببیند). همین موضوع ممکن است در مورد هیجان‌ها روی دهد. بخشی از این موضوع ناشی از قاعده کلامی مشابه قاعده کلامی فوق است: Y را احساس نکن.

بنابراین تلاش برای کنترل اضطراب مستلزم فکر کردن به اضطراب است که باعث تداعی اضطراب می‌شود. دلایل کلامی برای توسل به تلاش‌های کنترلی نیز تأثیر دارند. به‌طور معمول، به‌دلیل فهرست بلندبالای پیامدهای نامطلوبی که برای اضطراب وجود دارد، اعتقاد بر این است که باید از اضطراب اجتناب کرد. ممکن است فکر کنید مضحکه عام و خاص خواهم شد، سخته خواهم کرد، دیوانه خواهم شد، یا نخواهم توانست کارم را انجام دهم. اما پاسخ هیجانی طبیعی به این پیامدهای خیالی، چنانکه می‌توان حدس زد، اضطراب است.

به دلایل مذکور و دلایل دیگر، اجتناب تجربه‌ای در طولانی‌مدت هم بی‌فایده است و هم اینکه خودش را تقویت می‌کند، هرچند که در کوتاه‌مدت ممکن است چنین نباشد. شخصی که با نوشتن مشروبات الکلی با اضطراب کنار می‌آید ممکن است چند سال به این کار ادامه و مشکلی هم پیش نیاید؛ شخصی که با رد کردن دعوت‌های اجتماعی از موقعیت‌های ترسناک اجتناب می‌کند ممکن است به‌طور لحظه‌ای احساس آسودگی کند اما به تدریج متوجه خواهد شد که زندگی‌اش محدود شده است. علاوه بر این، گاهی به نظر می‌رسد که اجتناب تجربه‌ای در برخی موارد از فرایندهای فرهنگی تأثیر می‌گیرد و بر آنها تأثیر می‌گذارد. کسی که با خرید لباس‌های مد روز سعی دارد از ترس خود از طرد شدن اجتناب کند، در ظاهر از فرهنگ و موتورهای اقتصادی آن پشتیبانی می‌کند. شاید به دلایل مشابه، اجتناب تجربه‌ای اغلب از سوی اجتماع فرهنگی یا اجتماعی تقویت می‌شود تا بتواند محصولانش را بفروشد یا رفتار افراد را تحت کنترل درآورد. از این ایده که انسان‌های سالم درد روان‌شناختی ندارند (برای مثال استرس، افسردگی، خاطره‌های تروما) می‌توان با هدف منافع اقتصادی برای مشخص کردن

آن دسته از اقداماتی استفاده کرد که باید برای اجتناب از این نوع رویدادهای خصوصی منفی اتخاذ نمود، اقداماتی که برای تبلیغ کنندگان این قاعده سود به بار می‌آورد. راه‌حل‌های اجتنابی، نظیر مصرف بی‌رویه یا مصرف مشروبات الکلی، اغلب در برنامه‌های تلویزیونی و آگهی‌های بازرگانی الگوسازی می‌شوند. گرایش عمومی با احساس خوب داشتن در فرهنگ غرب فروش خوبی دارد. ما نه تنها باید احساس خوبی داشته باشیم، بلکه مستحق داشتن احساس خوب هستیم!

شوربختانه، به نظر می‌رسد که هدف اصلی مدل سلامت روان خلاص شدن از شر احساس‌های بد است. نام آشفتگی‌ها و درمان‌ها حاکی از این ارتباط است (برای مثال آشفتگی‌های خلقی، آشفتگی‌های اضطرابی). ما آشفتگی‌ها را بر مبنای حضور پیکربندی‌های خاصی از رویدادها و تجربه‌های خصوصی تشخیص می‌دهیم. برای مثال، افکار خودانتقادی، افکار خودکشی و احساس خستگی بخشی از افسردگی هستند. سپس، درمان‌هایی را که برای از بین بردن این نشانه‌ها طراحی شده‌اند می‌سازیم که هدف آنها در ظاهر بازگرداندن سلامتی روانی شخص به وضعیت خوب قبلی است. متأسفانه، نتیجه همه اینها گرایش به حس خوب در افراد است. شاید یکی از انعکاسات این اعتقاد راسخ فرهنگی این باشد که یک زن از هر چهل زن بالای چهل سال در ایالات متحده آمریکا از داروی ضد افسردگی استفاده می‌کند، که باتوجه به اطلاعاتی که از اثرهای این داروها داریم آمار بسیار تعجب‌برانگیزی است و این بیانگر آن است که منافع این داروها به‌طور کلی زمانی بر خطرات آن می‌چربد که فقط برای افسردگی‌های بسیار شدید استفاده شود (پرت، برودی و گو، ۲۰۱۱).

### هم‌جوشی شناختی

به بیان کلی، هم‌جوشی شناختی به گرایشی در انسان اطلاق می‌شود که طی آن، فرد در محتوای چیزی که فکر می‌کند گرفتار می‌آید و بر سایر منابع مفید تنظیم رفتاری او سایه می‌افکند. منظور ما از «تفکر» هرآن چیزی است که در نظریه چارچوب ارتباطی امر نمادین یا رابطه‌ای محسوب می‌شود (نگاه کنید به بالا)؛ برای مثال، کلمه‌ها، ایما و اشاره‌ها، افکار، نشانه‌ها، تصاویر و برخی از خواص هیجان‌ها از آن جمله‌اند.

واژه «فیوز» دارای ریشه لاتین به معنای «ریختن» است. اگر بخواهیم به زبان استعاری صحبت کنیم، محتوای شناخت و جهانی که درباره آن می‌اندیشیم در هم می‌آمیزند و یکی می‌شوند، درست به همان صورت که لیمو، آب و شکر را می‌توان باهم آمیخت و لیموناد درست کرد. اما زمانی که با تفکر و جهانی که درباره آن می‌اندیشیم به‌عنوان یک امر واحد برخورد کنیم، عادات اندیشیدن ما بر نوع واکنش ما به جهان تأثیر خواهد گذاشت و ممکن است از این نکته غافل شویم که ساختاری که به‌واسطه تفکر ما بر جهان تحمیل می‌شود یک نوع فرایند فعال است.

از دیرباز می‌دانستیم که رفتاری که با قواعد کلامی کنترل شود سختگیرانه و غیرمنعطف است (برای اطلاعات بیشتر کتاب، هیز، ۱۹۸۹ را ببینید). با توجه به این موضوع، در اکثر فرم‌های مداخله روان‌شناختی سعی می‌کنند قواعد کلامی را تغییر دهند (یعنی تغییر افکار). متأسفانه، این کار ممکن است باعث شود که هسته مسئله مورد غفلت قرار گیرد. مسئله اصلی استفاده از قاعده نادرست نیست، بلکه مسئله در این است که تفسیر کلامی رویداد به‌طور معمول باعث تلفیق رویداد و تفسیر رویداد می‌شود و به غفلت از خود فرایند مداوم تفکر می‌انجامد. از نقطه نظر رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریه چارچوب ارتباطی، مشکل اصلی در این نیست که به چه چیزی می‌اندیشیم؛ مسئله از اینجا شروع می‌شود که با چیزی که به آن می‌اندیشیم چه نسبتی برقرار می‌کنیم.

فرض کنید افکار تان همانند عینک آفتابی هستند که فراموش کرده‌اید به چشم بزنید. آنها نگاه شما را به جهان رنگین می‌کنند و شما از تغییر آن ناآگاهید. مشکلی که در اینجا وجود دارد این است که افکار می‌توانند جهانی را به شما عرضه کنند که فکر به آنها ساختار داده است، جهانی که از میان لنزهای رنگی دیده می‌شوند. تجربه شما از جهان مستقیم نیست، و از این نکته غافلید که درباره جهان «زبانی‌سازی» می‌کنید. برای مثال، وقتی افراد مبتلا به اختلال وسواسی جبری (OCD) فکر می‌کنند که اگر دستانم را نشویم خانواده‌ام آلوده خواهد شد، ذهن آنها ممکن است تحت تأثیر این فکر چنان بر جهان معطوف شود که به نظر می‌آید در اصل هیچ تفاوتی با فکر ندارند. آنها با آلودگی و پیامدهای آن کلنجار می‌روند (برای مثال اعضای خانواده خواهند مرد) نه با فکر.

کل زبانی‌سازی در زمینه روی می‌دهد زبان و شناخت فقط در درون زمینه‌های خاص است که کارکردهای خاصی دارند. تفکر نمادین برای حل مسائل انسانی و برای موفقیت ما در سازگاری با محیط بسیار سودمند است؛ با این حال، مرزهای فرگشت فرهنگی چنان گسترش یافته است که زبان را صاحب کارکردهای خودکار کرده است. البته، برای اکثر اهداف عملی، بهتر است با واژگان چنان رفتار شود که گویی به همان صورت که می‌نمایند هستند. زمانی که درباره پیاده‌روی در ساحل می‌اندیشید، به‌طور معمول ایرادی ندارد که واکنش‌هایی را تجربه کنید که شبیه واکنش‌هایی هستند که در پیاده‌روی واقعی در ساحل تجربه می‌کنید، ولو به شکل کمتر زنده و واضح. می‌توانید آب را در ذهن خود تجسم کنید و نسیمی را که با پوست تان برخورد می‌کند احساس کنید بنابراین تا حدودی تحت تأثیر آموزش اجتماعی، ما جهان را از دیدگاه افکار می‌بینیم به جای آنکه افکار را به‌طور مستقیم مشاهده کنیم. این کار برای فعالیت‌هایی نظیر انجام امور مالیاتی، تعمیر ماشین یا کشت محصول خوب است اما برای چیزهایی نظیر لذت بردن از غروب آفتاب یا پی بردن به نحوه دستیابی به آرامش ذهن اغلب سودمند نخواهد بود.

در مورد مثال پیشین ببینید که سعی داشتید راهی را برای فرار از اتاق پیدا کنید. اگر براستی

ذهن‌تان درگیر این کار می‌شد، شاید متوجه کاری که در آن لحظه به‌طور فیزیکی انجام می‌دادید نمی‌شدید. شاید به‌طور مشخص متوجه پاهای‌تان، صندلی‌ای که رویش نشسته بودید یا اندازه و شکل کلمه‌های این کتاب نمی‌شدید. برنامه‌ریزی برای فرار در کانون توجه شما قرار می‌گرفت.

این همان اتفاقی است که در هم‌جوشی شناختی اتفاق می‌افتد. ساخت‌های شناختی/کلامی جانشین تماس مستقیم با رویدادها می‌شوند. فراموش می‌کنیم که به‌جای امور حقیقی با افکار تعامل داریم. گذشته ممکن است چنان بنماید که گویی هم‌اکنون روی می‌دهد، علی‌رغم اینکه از دست رفته است. آینده ممکن است چنان در اینجا و اکنون حاضر شود که گویی بواقع حی و حاضر در اینجا است. لحظه حال فدای تمرکز ذهن بر گذشته و آینده می‌شود. ما پیوسته با جهان تعامل داریم و آن را به‌طور شناختی سازمان‌دهی می‌کنیم، بدون آنکه بدانیم پیوسته در حال سازمان‌دهی جهان هستیم.

زمانی که مراجع افسرده تصور می‌کند که به‌خاطر استرس روز بعد در محل کار از هم خواهد پاشید، در ظاهر با مسئله‌ از هم‌پاشیدگی درگیر است، درست همانند مثال قبل که فرد با مسئله اتاق در بسته درگیر بود. اگر کارکردهای لفظی فکر مذکور بر تمام کارکردهای دیگر غلبه یابد، مسئله این خواهد بود که چگونه می‌توان از درهم‌شکستگی اجتناب کرد و هزاران پاسخ ممکن یا مسائل موقعیتی دیگر منتفی خواهند شد. در این حالت، خبری از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و رفتاری نیست. این امر ممکن است به خواب بیش از حد، عقب‌نشینی از چالش‌ها یا همکاری در محل کار یا نرفتن به سر کار منجر شود، همه رفتارهایی که از علائم بیماری افسردگی هستند. خطری که وجود دارد این است که وقتی کسی با محتوای کلامی هم‌جوشی پیدا می‌کند، این محتوا ممکن است بر ذهن او به‌طور کامل غلبه یابد و منابع تاثیرگذار دیگر نظیر درمانگر، خزانه‌های کلامی جدید اما هنوز ضعیف یا رویدادهای احتمالی مستقیم در محیط را محدود سازد.

تعمیم بیش از حد زبان دارای چند منبع زمینه‌ای مهم است. در ابتدا، زبان در درون زمینه لفظی بودن شروع می‌شود که زمینه اجتماعی/کلامی است که صداهایی معینی را که می‌شنویم (کلمه گفتاری «لیمو») و تصاویر معینی را که می‌بینیم (تصویری از لیمو) به‌عنوان واژگان یا افکار معنی‌دار مشخص می‌کند. جامعه اجتماعی به شیوه‌های مختلف این مخزن را گسترش می‌دهد. برای مثال، اکثر کودکان در معرض این مطالبه قرار دارند که اعمال خود را توجیه و تبیین کنند. با این روش، جامعه کلامی/اجتماعی می‌تواند به مهارت‌های استدلالی کودکان دسترسی یابد و اعمال فرزندان را در محدوده‌ای نگه دارد که در درون جامعه فرهنگی به‌طور کلامی قابل توجیه باشد. در نتیجه، از کودکان و بزرگسالان انتظار می‌رود که دلایلی برای توجیه و توضیح اعمالشان داشته باشند. این دلایل اغلب فرم گزاره‌های کلامی علت و اثر را به خود می‌گیرند، نظیر «در رختخواب ماندم چون افسرده بودم.» متأسفانه، این زمینه لفظی بودن به‌طور معمول حامی این ایده است که دلایل علل لفظی هستند.

برای مثال، فکر می‌کنیم که افسردگی باعث ماندن در رختخواب شد. به هر حال، علت لفظی چیزی است که به پرسش‌های «چرا» پاسخ می‌دهد. در عمل، جواب‌های «چرا» به‌تنهایی از آن جهت صادق هستند که اجتماع کلامی با آنها چنین برخوردی دارد. در نهایت، دلایلی که به‌عنوان توضیح رفتار شروع می‌شوند، به‌واسطه این زمینه اجتماعی دلیل‌آوری کنترل رفتار ما را به دست می‌گیرند. همچنان که همه جنبه‌های زندگی خود را تحلیل و دسته‌بندی می‌کنیم، زندگی‌مان در شبکه بزرگتری از فرمول‌بندی‌های کلامی درهم تنیده می‌شود.

علاوه بر این، بسیاری از پاسخ‌هایی که به پرسش‌های «چرا» داده می‌شود به تجربه‌های خصوصی اشاره دارند که افراد نمی‌توانند آنها را کنترل کنند. برای مثال، افراد در توجیه از دست دادن جلسه ممکن است بگویند «چون فراموش کردم» یا در توجیه انجام ندادن تکالیف بگویند، «چون می‌ترسم». این فرمول‌بندی‌ها به‌ندرت مورد چالش قرار می‌گیرند. پرسیدن این که «چرا فراموش کردی؟» یا «چرا با وجود ترس این کار را انجام ندادی؟» گستاخانه به حساب می‌آیند، علی‌رغم آنکه پرسش‌های به‌طور کامل به‌جایی هستند. با گذر زمان، زمینه دلیل آوردن به‌سرعت گسترش می‌یابد و به زمینه کنترل تجربه‌ای می‌رسد. گام منطقی بعدی این است که سعی کنید تجارب مشکل‌آفرین خصوصی بعدی را حذف کنید تا بتوانید برای مثال با خلاصی از شر فراموش کردن یا ترسیدن کنترل رفتاری بیشتری به دست آورید. فرهنگ غالب غربی به ما می‌آموزد که تجارب خصوصی را باید کنترل کرد. برای مثال، به پدری بیندیشید که به پسرش می‌گوید، «نترس. فقط نی‌نی‌ها می‌ترسند».

بدین ترتیب، هم‌جوشی شناختی در درون شبکه‌ها از پیام‌هایی با پشتوانه فرهنگی درباره اثر علی‌رویدادهای خصوصی، ماهیت خطرناک آنها، نیاز به کنترل آنها و توانایی فرضی برای انجام این کار قرار می‌گیرد. برای مثال، شخصی که فکر می‌کند، «من داغان خواهم شد»، باور خواهد داشت که این فکر بخشی از فرایند داغان شدن به معنی واقعی کلمه است و به‌عبارتی افکار علل هستند. به ما آموخته می‌شود که «اضطراب بد است» گویی احساس‌ها به‌خودی‌خود خطرناک هستند. در خردسالی به ما گفته می‌شود «گریه نکن یا چیزی به تو خواهم داد تا درباره‌اش گریه کنی» گویی کنترل هیجان‌ها امری منطقی و بدیهی است. خیلی جالب می‌بود اگر در کودکی می‌توانستیم پاسخ دهیم و با گفتن چیزی مثل «از گریه کردن من ناراحت نشو یا چیزی به تو خواهم داد که درباره آن ناراحت شوی» عملی نبودن دستور را نشان می‌دادیم.

نکته‌ای که وجود دارد این است که پیام‌های فرهنگی مورد بحث ما تأثیر و تسلط افکار ما را بر اعمال‌مان پیوسته تقویت می‌کنند.