

## شیوه درمانی عقلانی-هیجانی (Rational-Emotive-Therapy)

دکتر محمد راه‌رخشان

شیوه روان‌درمانی عقلانی-هیجانی توسط آلبرت الیس (Albert Ellis) در دهه ۵۰ قرن گذشته مسیحی در آمریکا ابداع و در عرض مدت کوتاهی به یکی از معروفترین شیوه‌های کار در رفتاردرمانی تبدیل شده‌است. این شیوه که الیس آنرا بعنوان بدیلی در برابر روانکاوی فروید معرفی کرده‌است، در پی تکامل‌های بعدی که به این شیوه داده شد پس از دهه ۶۰ توسط خود الیس به «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی» (آر. ای. تی) تغییر یافت و جزء یکی از مهمترین شیوه‌های کار در روان‌درمانی شناختی محسوب می‌شود. اساس این شیوه بر یک منطق استوار است و با تاثیر از فلاسفه رواقی، مخصوصا اپیکتتوس، بر این گفته بنا شده‌است که «چیزها و اشیاء نیستند که انسان را مغضوب خود می‌کنند بلکه چگونگی تلقی و فکر انسان در باره آنها حالات روحی انسان را تعیین می‌کنند». الیس در اندیشه خود همچنین بشدت از اندیشه‌های برتراند راسل و آلفرد آدلر تاثیر گرفته‌است. آدلر نیز می‌گوید که در راه ارتباط با دنیا هیچ چیزی به شکل سرنوشت از پیش تعیین شده وجود ندارد و فرد از راه تلقی و تفسیر خود از خویشتن و از چیزها با دنیا ارتباط برقرار می‌کند و سرنوشت خود همواره خود را می‌سازد. بنابراین شیوه عقلانی-هیجانی تنها سعی به قانع کردن مددجو در فهم منطقی دنیا و روابط نمی‌کند بلکه بسیار فراتر از این سعی می‌کند تا مددجو تلقیق افکار قدیمی و غیر منطقی را در خود متوقف کند. یا به نوعی که برتراند راسل می‌گوید: «زندگی ما وابسته به این است که ما از آن کسی که از ما ساخته‌اند چه کسی را می‌سازیم».

### نظریه حاکم در درمان عقلانی-هیجانی

در مرکز نظریه آلیس مدلی برای توضیح چگونگی شکل گرفتن احساس و رفتار وجود دارد که آنرا با نام «مدل پ، ب، ن و یا ABC» می‌شناسیم. در این مدل «پ» به معنای یک پیش‌آمد یا واقعه است، «ب» به معنای باورهای انسان و «ن» به معنای نتیجه هیجانی و رفتاری ناشی از «پ». رابطه اجزاء این مدل به این شکل است: معمولاً انسانها در پی بوجود آمدن یک پیش‌آمد («پ») از خود واکنشی نشان می‌دهند («ن») و بر این عقیده هستند که نوع واکنش آنها مستقیم به آن پیش‌آمد ربط دارد (در گوش وی زدم، چون داد زد). در حالی که اساساً به این فکر نمی‌کنند که باور آنها («ب») نقطه ربط «پ» و «ن» بوده‌است. یک مثال باید این نکته را روشنتر کند:

«پ» پیش‌آمد یا واقعه	«ن» نتیجه رفتاری
در پارک قدم می‌زنم. دوستم را از دور می‌بینم و با اشاره دست به او سلام می‌کنم. جوابی از طرف او نمی‌بینم.	فرد ۱: دفعه بعد محل سگ هم به او نمی‌گذارم.
	فرد ۲: دفعه بعد دیگر به او سلام نخواهم کرد.
	فرد ۳: دفعه بعد از دلش در می‌آورم.
	فرد ۴: دفعه بعد من هم با او همین رفتار را می‌کنم.
	فرد ۵: دفعه بعد که دیدمش به او می‌گویم که او را دیدم و آنقدر در حال خودش بود که متوجه سلام من نشد.

وقتی دو آدم با یکدیگر در تماس قرار می‌گیرند (چه حضوری و چه مثلاً پای تلفن) همواره تنها و تنها رفتارهای یکدیگر را می‌بینند و هیچ‌گاه هیچ‌کسی قادر به دیدن احساس و افکار کس دیگری نیست. ولی همانطوری که در مثال فوق می‌بینیم افراد مختلف نسبت به یک رفتار مشابه («پ») جواب‌های متفاوت می‌دهند. موضوع اصلی در اینجا این است که چرا برخورد افراد مختلف نسبت به این پیش‌آمد تا این حد فرق می‌کند؟ خیلی از اوقات مساله تنها در همین جا ختم نمی‌شود و بسیاری از افراد در دفعات بعد نیز با آن فرد همان رفتار را می‌کنند. حتی اگر از آن فرد بشنوند که چطور شد که جواب سلام آنها را نداده بود از وی یک نوع دلخوری پیدا می‌کنند و دفعه بعد هم که او را دیدند تقریباً به همان شکلی رفتار می‌کنند که قصد آنها کرده‌اند («ن۲»)، یعنی نظر آنها در باره آن فرد دیگر تغییر کرده‌است. اگر دفعه بعد کسی از آنها دلیل این رفتارشان را بپرسد می‌گویند: دفعه قبل که دیدمش و سلام کردم ...

یعنی هرکدام از این افراد از این حرکت می‌کنند که دلیل رفتار اینبار آنها همان رفتار دفعه قبل آن دوست بوده‌است. به معنای دیگر هرکدام از این افراد خود را یک گیرنده منفعل می‌دانند، مثل گیرنده رادیو. گیرنده رادیو هیچ دخالتی در این ندارد که از فرستنده رادیویی چه چیزی پخش می‌شود، هر چه را که پخش می‌شود بدون کم و کاست به گوش شنونده می‌رساند. در مثال سلام نیز، عکس‌العمل آن دوست برای همه این افراد یک چیز بوده‌است، یعنی جواب سلام آنها را نداده‌است. ولی چرا؟ جواب این «معما» در این است که هیچ فردی در دریافت هیچ چیزی منفعل نیست. بین زمانی که اتفاقی می‌افتد تا نشان دادن عکس‌العمل، چیزهایی در درون افراد رخ می‌دهد که این چیزها نوع عکس‌العمل افراد را تعیین می‌کنند. برای روشنتر شدن این موضوع دوباره به مثال سلام و جواب تک‌تک آن افراد برگردیم و اینبار به نقش «ب» توجه کنیم:

«پ» پیش‌آمد یا واقعه	«ب» باورها، اعتقادات	«ن۱» نتیجه هیجانی	«ن۲» نتیجه رفتاری
در پارک قدم می‌زنم. نوید را از دور می‌بینم و با اشاره دست به او سلام می‌کنم. جوابی از طرف او نمی‌بینم.	فرد۱: چقدر آدم بی‌ادبی است، مرا می‌بیند ولی محل نمی‌گذارد.	خشم، قهر	دفعه بعد محل سگ هم به او نمی‌گذارم.
	فرد۲: شاید دوستی با من برایش خجالت‌آور است.	دل‌آزرده‌گی، خجالت، ندامت	دفعه بعد دیگر به او سلام نخواهم کرد.
	فرد۳: نکند از من دلخوری دارد.	تشویش، نگرانی، دلخوری	دفعه بعد از دلش در می‌آورم.
	فرد۴: از من بدش می‌آید.	کینه، غم، نفرت	دفعه بعد من هم با او همین رفتار را می‌کنم.
	فرد۵: شاید مرا ندیده.	هیچ	دفعه بعد که دیدمش به او می‌گویم که او را دیدم و آنقدر در حال خودش بود که متوجه سلام من نشد.

الیس بر این عقیده است که نظام افکار، باورها و ارزش‌گذاری‌های هر فرد نسبت به دنیا و روابط خود با دیگران حاصل تربیت خاص هر فرد است که از فرهنگ و روند جامعه‌پذیری او نشأت می‌گیرد. هر انسانی در روند جامعه‌پذیری خود یک نوع فلسفه زندگی خاص خود را سامان می‌دهد که ربط مستقیمی به فرهنگی دارد که در آن بزرگ می‌شود و این فلسفه زندگی از راه گفتگوهای درونی فرد رفته‌رفته نظام خاص خود را پیدا می‌کند.

## نقش افکار و باورها در شکل‌گیری اختلالات روانی

در این راه افکار، باورها و ارزش‌گذاری‌های یک فرد چیزهایی نیستند که تنها در کودکی صورت می‌گیرند بلکه در تمام دوران بعد از کودکی نیز همواره ساخته شده و می‌توانند تغییر یافته و یا از شکلی به شکلی دیگر درآیند. ایس معتقد بود که انسانها فطرتاً گرایش به ایجاد آشفتگی دارند و در این میان برخی از انسانها از دیگران ضربه‌پذیرترند. ضربه‌پذیری انسانها به خاطر افکار غیر منطقی آنهاست و چون انسانها برای رابطه برقرار کردن و فهم دنیا از این افکار استفاده می‌کنند در راه شناخت و روبرو شدن با دنیا دچار آشفتگی می‌شوند. این افکار غیر منطقی را ایس به سه دسته «ایدئولوژی جبری» (حتماتها، بایدها، نبایدها و از این دست) تقسیم کرده‌است که از این زمره می‌توان به اینها اشاره کرد: ایدئولوژی جبری ۱: برای مثال: من باید همیشه طوری رفتار کنم که از طرف همه کسانی که برایم مهم هستند تایید شده و دوست داشته شوم.

ایدئولوژی جبری ۲: برای مثال: دیگران باید همیشه با ملاحظه و مهربانی با من برخورد کنند، یعنی به همان صورتی که من دوست دارم و اگر این کار را نکنند لایق ملامت، سرزنش، لعنت و یا تنبیه هستند.

ایدئولوژی جبری ۳: برای مثال: شرایطی که در آن زندگی می‌کنم باید بگونه‌ای باشد که همواره بتوانم هر چه را که می‌خواهم براحتم، بسرعت و به آسانی بدست بیاورم و نباید چیزی برایم اتفاق بیافتد که انتظار آنرا ندارم.

وجود چنین ایدئولوژی‌هایی انسان را به آشفتگی می‌رساند چراکه کنترل چیزها تحت هر شرایطی در دست انسان نیست و چون پیش‌آمدها از انتظارات (چیزها و رفتار دیگران) انسان تبعیت نمی‌کنند انسانی که با این ایدئولوژی‌ها به دنیا نگاه می‌کند همواره دچار پریشانی خواهد شد و چون بر پریشانی خود آگاه می‌شود، این آگاهی وی را به سمت اختلال سوق می‌دهد.

### نحوه کار در درمان عقلانی-هیجانی

مهمترین چیزی کاری که باید در ابتدای هر دوره درمانی صورت بگیرد تشخیص دقیق مشکل و یا اختلالاتی است که مددجو به خاطر آنها به روان‌درمانی مراجعه کرده‌است. این کار پیش‌شرط هر گونه اقدام روان‌درمانی است که خود راههای پیچیده خود را دارد. روان‌درمانی عقلانی-هیجانی یک شیوه درمانی است و چیزی در باره تشخیص اختلالهای روانی نمی‌گوید.

روان‌درمانگر در بکارگیری شیوه روان‌درمانی عقلانی-هیجانی بطور خلاصه به این شکل عمل می‌کند:

۱) به محک آزمایش کشیدن افکار ناکارآمد، غیر عقلانی و نا مناسب با واقعیت. برای مثال بعد از آنکه درمان‌گر و مددجو با یکدیگر بر سر این موضوع به توافق رسیدند که علت اصلی ناموفق بودن مددجو در امتحانات وجود احساس مشخصی است (مانند احساس ترس و یا دلهره از مورد سنجش قرار گرفتن) و تغییر این احساس در دستور کار قرار گرفت، روان‌درمانگر تمام جوانب متعدد افکار مددجو را به شیوه‌ای مستقیم به محک آزمایش می‌کشد (بحث و جدل با رجوع دادن به واقعیت). برای مثال وقتی که مددجو فکر می‌کند که در صورت عدم موفقیت در امتحان یک بازنده تمام عیار و آدم بی‌ارزشی خواهد بود، روان‌درمانگر این فکر وی را به این صورت به محک آزمایش می‌کشد که در یک بحث و جدل از وی می‌خواهد تا برای این نوع فکر کردن استدلالهایی بیاورد که این فکرش را تایید می‌کنند، این استدلالها در بحث و جدل با مددجو و با رجوع به واقعیت می‌شکافد تا مددجو دریابد که ناموفق بودن در امتحان مساوی بازنده بودن و بی‌ارزش بودن نیست.

۲) استفاده از مدل پ، ب، ن. روان‌درمانگر پس از تشریح و بحث این مدل از مددجو می‌خواهد تا شخصا در بین دو نوبت ملاقات در باره رفتارهای ناکارآمد و احساسات عذاب‌دهنده‌اش از این مدل استفاده کرده و آنها را بر

روی کاغذ ترسیم کند تا در جلسه ملاقات بعدی به آنها پرداخته شود. برای مثال مددجو در فاصله بین دو وقت ملاقات هرگاه که احساس بدی دارد و یا رفتار ناکارآمدی را از خود می‌بیند قلم و کاغذ به دست می‌گیرد و بعد از ترسیم پ و ن سعی به هوشیار کردن ب می‌کند و از این راه رفته‌رفته بر تمام باورها و افکاری که وی را به انجام کارهایی وادار می‌کنند هوشیار می‌شود. از این راه مددجو می‌آموزد که رفته‌رفته بدون کمک روان‌درمانگر بر باورها و افکار خود تسلط بیابد. برای این تمرین برگه‌هایی در اختیار مددجو قرار می‌گیرد که با استفاده از آنها انجام اینکار بشکل بسیار با برنامه عملی می‌شود.

۳) بکارگیری توان تجسم در ذهن. بعد از آموزش یکی از شیوه‌های آرمیدگی روان‌درمانگر از مددجو می‌خواهد که ابتدا با چشمان بسته خود را مشغول به تجسم ذهنی یکی از احساسات فوق‌العاده فشار آورنده بکند و افکاری را که با آن احساس در ارتباط هستند شناسایی کند و سپس وی را هدایت می‌کند تا با استفاده از فکر کارآمدی که بدیل فکر قبلی است آن احساس را در خود تغییر دهد. با این کار یک پیش‌آمد فشارآور ابتدا در ذهن تغییر احساس پیدا می‌کند.

۴) تمرین تغییر رفتار در واقعیت. بعد از آنکه مددجو آموخت که هنگام احساس فشار با افکار دیگری با آن روبرو شود، می‌تواند با بهره‌گیری از برنامه تغییر رفتار روزانه به تغییر آن احساسات و افکار در برخوردهای روزانه و در محیط واقعی زندگی خود بپردازد. برای مثال کسی که ترس از این دارد که دیگران دست رد به سینه‌اش بزنند می‌تواند با تمرین‌های ساده‌ای دست به انجام کارهایی بزند که از آنها هراس دارد و در این حال تجربه کند که این احساس چیز عجیبی نیست و می‌تواند با آن کنار بیاید.

با این وصف می‌توان دید که روان‌درمانی عقلانی-هیجانی شیوه‌ای است که در آن روان‌درمانگر و مددجو بسیار فعال عمل می‌کنند. روان‌درمانگر بسیار مستقیم احساسات و افکار آزاردهنده مددجو را مورد سؤال قرار داده و تلاش می‌کند تا بدیل‌های فکری را در همکاری مستقیم با مددجو در وی پرورش دهد. طبیعی است که همه این کارها تنها در فضایی توأم با اعتماد و احترام نسبت به مشکلات مددجو عملی است و در این شیوه نیز رابطه بین روان‌درمانگر و مددجو نقش بسیار اساسی بازی می‌کند.

این شیوه امکانی است تا مددجو با فشارهای زندگی خود اینبار واقعاً روبرو شود و با بهره‌گیری از ابزارهای عقلانی برای کنترل عواطف و رفتارهای قبلی خود که از ایدئولوژی‌های جبری سرچشمه می‌گیرند، راه کارهای مناسبی پیدا کند. مسلم است که این کارها باعث از بین رفتن یا محو عواطف و احساسات مددجو نشده و باعث آن نمی‌شوند که وی از آن بعد مانند رباط عمل کند. بلکه این شیوه به ایجاد تعادل واقعی بین رفتار، احساس و افکار کمک می‌کند. برای مثال می‌توان به کارکرد استرس نگاه کرد. استرس بیش از حد و دائمی باعث صدمه به سیستم ایمنی انسان شده و طعم زندگی را تلخ می‌کند، ولی برای انجام کارهای روزانه و برای مثال موفقیت در امتحان، حد معینی از استرس لازم است و بدون آن نمی‌توان در امتحان موفق شد. بنابراین موضوع اصلی در این باره حد و میزان استرس است.