

تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

محسن مخملباف

تئوری انتخاب و واقعیت درمانے

محسن مخملباف





تئوری انتخاب و واقعیت درمانی

محسن مخملباف

سال: ۲۰۲۰

گرافیک: مهسا بزرگ‌امید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

مدرسه روانشناسی لندن، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می‌شود.

ناشر

متن حاضر بر اساس "تئوری انتخاب" و "واقعیت درمانی" از "ویلیام گلاسر" برای مجموعه درس‌های مدرسه روانشناسی لندن تنظیم شده است.

محسن مخملباف

فهرست

۱	مقدمه
۲	تئوری انتخاب
۱۱۶	روش مشاوره گلاسر
۱۲۸	خلاصه ده اصل تئوری انتخاب
۱۳۲	نقد تئوری انتخاب

مقدمه

گلاسِر: روش درمان من در "تئوری انتخاب" بیشتر مبتنی بر آموزش است.

روانشناسی باید به آسانی فهمیده شود، و به آسانی قابل اجرا باشد.

گلاسِر: کسانی که با تئوری انتخاب آشنا هستند، کمتر به مشاوره احتیاج دارند. اگر کسی آشنا نبود، اولین کار من در درمان، آموزش تئوری انتخاب برای اوست.

گلاسِر: چند دهه صدای بلند روانشناسی تحت تاثیر فروید بود. و شعار مشهور آن دوران: (تو قربانی گذشته هستی). و حاصلش، خود قربانی بینی، به جای اراده داشتن و مسئولیت پذیری شد. در حالی که علت مشکلات روانی، نه تجربه های گذشته، یا سرکوبها و خاطرات واپس رانده شده به ناخودآگاه فرد، که مسئولیت گریزی و واقعیت گریزی است.

تئوری انتخاب

تئوری انتخاب هم مثل همه تئوری‌های روانشناسی دارای مفروضه‌هایی است که برای فهم روش درمان آن، اول باید مفروضه‌هایش را فهمید.

مفروضه اول:

همه ما انسان‌ها با پنج نیاز به دنیا می‌آییم:

۱. نیاز سلامتی و زنده ماندن.

۲. نیاز عشق و تعلق.

۳. نیاز آزادی.

۴. نیاز تفریح.

۵. نیاز قدرت.

این پنج نیاز از اولین تنفس کودک در بدو تولد، خود را نشان می‌دهند.

اندازه‌گیری نیازها به شکل روزانه:

وقتی صبح با احساس ناخشنودی از خواب بیدار می‌شوید،

یعنی یک یا چند نیاز پنجگانه شما ارضا نشده.

مثلن اگر سرما خورده‌اید، درد سرماخوردگی می‌گویید عفونتی نیاز به سلامتی و زنده ماندن شما را مورد تهدید قرار داده.

یا وقتی صبح با احساس تنهایی بیدار می‌شوید، چون فرزند یا همسرتان برای تحصیل به شهرستان رفته، در واقع نیازتان به عشق و احساس تعلق شما ارضا نشده.

یا چنانچه منتظر دریافت خبر ارتقای شغلی خود هستید، حالت بیقراری شما به علت احتمال از دست دادن قدرت است. اگر خبر خوب باشد، خوشحال می‌شوید. اگر خبر بد باشد، حالتان از این هم بدتر می‌شود، چون نیاز به قدرت شما تضعیف شده.

یا اگر در مرخصی قرار است از خانه بیرون بروید، اما باران می‌آید و شما در خانه حبس می‌شوید، در این صورت نیاز به تفریح شما ارضا نشده.

کمیت نیازها در هر فرد

انسان‌ها از نظر کمی در این پنج نیاز با یکدیگر مساوی نیستند.

فرض گلاسر بر این است که عدد (پنج) به معنی بالاترین و عدد (یک) به معنی پایین ترین شدت نیاز است. اگر همسران در مورد پنج نیاز از نظر کمی با هم متفاوت باشند، باعث ناسازگاری آنها و حتی ممکن است منجر به جدایی ایشان شود.

از طریق تشخیص کمیت نیازها در هر فرد می‌توان پیش از ازدواج آینده بینی کرد و مشاوره ازدواج داد. (کتاب ازدواج بدون شکست از ویلیام گلاسر، ترجمه علی صاحبی)

مفروضه دوم:

چنانچه فرد روش مناسب ارضای نیازش را پیدا نکند، دست به رفتارهای ناکارآمد می‌زند، که در روانشناسی به آن برچسب بیماری می‌زنند. مثل: (اضطراب، افسردگی، خشم و...)

این رفتارها ارادی است و برای ارضای نیازهای پنجگانه است. مثلن فردی که از جدایی همسرش، آنقدر خشمگین است که می‌ترسد او را از بین ببرد، یا دست به خودکشی بزند، برای ارضای نیاز زنده ماندن، دست به افسردگی می‌زند. یا عاشق دیگری

می‌شود تا زنده بماند.

استفاده از مواد مخدر نیز احساسی شبیه ارضای واقعی آن پنج نیاز است.

مفروضه سوم:

افراد وقتی با ناملایمات روبرو می‌شوند و نمی‌توانند نیازهایشان را ارضا کنند، به جای مسئولیت‌پذیری (و یافتن راه حل مناسب) خود را قربانی تصور می‌کنند و گناه را به گردن دیگران می‌اندازند: همسر/فرزند/والدین/همکاران/...

در نتیجه از طریق عیبجویی، غر زدن به خیال خود با علت بدبختی خود مبارزه می‌کنند، و در اثر تکرار غر و عیبجویی، فکر خود را تایید می‌کنند.

اما در واقع، حال، مود و رفتار ما نتیجه عوامل بیرونی و دیگران نیست. نتیجه ارضاء یا عدم ارضای نیازهای خود ماست.

مفروضه چهارم:

گذشته بر زندگی کنونی ما اثر داشته، اما تعیین کننده رفتار کنونی ما نیست. اکنون ما مربوط است

به این که آیا مسئولیت‌پذیر و واقعیت‌پذیریم، یا قربانی و واقعیت‌گریز.

اراده:

ما قربانی گذشته خود نیستیم. ما بازیچه لایه‌های زیرین مغز و هورمون‌ها نیستیم. ما رفتار خود را انتخاب می‌کنیم.

ما بیش از آنچه تصور می‌کنیم بر زندگی خود کنترل داریم. شما انتخاب می‌کنید از دست فرزند خود ناراحت شوید، بعد انتخاب می‌کنید فریاد بکشید و تهدیدش کنید. و در نتیجه اوضاع بدتر می‌شود و نه بهتر. در حالی که شما می‌توانستید انتخاب‌های بهتری بکنید.

دارو درمانی غلط است:

وقتی افسرده‌ایم، معتقدیم کنترلی بر رنج و عذاب خود نداریم. خود را قربانی به هم خوردن تعادل مواد شیمیایی مغز می‌دانیم و دارو می‌خوریم تا تعادل شیمیایی بدن خود را دوباره به دست آوریم. داروی اعصاب ممکن است به طور موقت، احساس بهتری در ما ایجاد کند، اما نمی‌تواند احساس افسردگی‌ای

را که خود انتخاب کرده‌ایم از بین ببرد.

مفروضه پنجم:

چهار رابطه مهم زندگی ما این‌هاست. همواره علت ناراحتی‌های روانی خود را باید در ناسازگاری در این روابط یافت:

۱. زن و شوهر

۲. والدین و فرزند

۳. معلم و شاگرد

۴. کارفرما و کارمند

نظام تئوری انتخاب به ما می‌گوید: چگونه آزادانه به شیوه‌ای که می‌پسندم زندگی کنم و همزمان با افرادی که به آن‌ها نیاز دارم، به تفاهم برسم.

مفروضه ششم:

ما به رابطه نیاز داریم، اما کنترل بیرونی رابطه را از بین می‌برد.

روانشناسی سنتی مبتنی بر کنترل بیرونی است. (والدین و حکومت‌ها از آن استفاده می‌کنند.)

در روانشناسی سنتی، افراد را با تشویق و تنبیه به کاری که می‌خواهند وادار می‌کنند. اگر مدت طولانی رابطه‌ای بر اساس فشار، زور و کنترل بیرونی باشد، ممکن است صمیمیتی ایجاد نشود، حتی اگر آن رابطه دیگر بر اساس زور نباشد.

اگر می‌توانستیم به میل کنترل یکدیگر غلبه کنیم، خانواده ما مستحکم‌تر از آنی بودند که اکنون هستند. در کودکی والدین فرزندان را کنترل می‌کنند، در پیری فرزندان والدین را مجبور به کاری می‌کنند که والدین نمی‌خواهند. مثل منع رانندگی. یا اصرار به رفتن به خانه سالمندان یا زندگی با یکی از فرزندان.

فرزندان خود را از طریق انتقاد، تهدید، غر و شکایت، تحقیر، تنبیه، رشوه، کنترل بیرونی نکنید والا آنها از شما دور می‌شوند.

مثال گلاسر و تینا

تینا: شما که جریان رو می‌دانید، قبلا درباره کوین با شما حرف زده‌ام. ما یک سال و نیم است با هم هستیم و از هر جهت از بودن با هم لذت می‌بریم. بعد از آخرین جلسه که با هم حرف زدیم، قدرت

نیازهای خودم و کوین را بررسی کردم و دیدم نیازهای ما با یکدیگر سازگاری دارند. با هم سفر کردیم، اما هنوز با هم یک جا زندگی نمی‌کنیم. چون دوست ندارم ادای ازدواج کرده‌ها را درآورم. نمی‌خواهم آپارتمانم را پس بدهم و با کوین یک جا زندگی کنم و بعد از مدتی به من گفته بشه رابطه‌ی ما راه به جایی نمی‌برد. بنابراین به من بگویند که چطور از این مرحله بگذرم. کم کم دارم شک می‌کنم که آیا ارزشش را دارد که برایش تلاش کنم؟ این نگرانی دائمی من در خصوص این که آخر و عاقبت رابطه ما چه می‌شود، اثر خیلی بدی بر احساسی که نسبت به خودم دارم گذاشته. کار به جایی رسیده که نسبت به عشق خودم به اون هم دیگه مطمئن نیستم. نمی‌دانم واقعا دوستش دارم یا نه.

گلاسز: اما گه دوشش نداشتی که الان اینجا نبودی تا این حرف‌ها را با هم بزنیم. حرف من همونه که قبلا گفتم. تو فقط می‌تونی خودت را کنترل کنی. می‌دونم که این حرف را بارها تکرار کردم، اما می‌خوام تاکید کنم تو نمی‌تونی اونو وادار کنی که دوستت داشته باشه، عاشقت باشه، یا با تو ازدواج کنه. تو نمی‌توانی

اونو وادار به هیچ کاری بکنی. اصرار زیادت می‌تونه اوضاع را بدتر کنه.

تینا: پس می‌گی فقط باید صبر کنم و بگذارم همینطور منو به دنبال خودش بکشه. اصلن خواست من اهمیتی نداره؟

گلاسر: البته که اهمیت دارد، اما هر چی حالا ناراحت بشی بهتره، اگر اونو مجبور کنی با تو ازدواج بکنه و ازدواج شما موفق نباشه، مصیبت بیشتری خواهی داشت.

تینا: می‌دانم. به همین خاطره که نمی‌خواهم خطر کنم و قبل از ازدواج باهاش یک جا زندگی کنم. پس به نظر شما چه کار کنم؟

فکر گلاسر:

- گلاسر به این سوال جواب نمی‌ده.

- به جایش با یه سوال تمرکز تینا رو می‌بره به چیزی که اون می‌تونه کنترل کنه.

گلاسر: اجازه بده برای چند لحظه سوالت را کنار بگذاریم. کلا ازدواج برای تو چه مفهومی داره؟ نظر

کلی تو درباره‌ی ازدواج چیه؟

تینا: ازدواج یعنی زندگی مشترک، با هم زندگی کنیم و به همدیگه متعهد باشیم. از همدیگه لذت ببریم، یعنی تشکیل خانواده و زندگی مشترک در زیر یک سقف.

گلاس: فکر نمی‌کنم کوین با این تصویر کاملی که از ازدواج ترسیم کردی مخالف باشه. شاید این سوال من مضحک به نظر برسه، ولی این طور نیست. این تصویر با وضعیت کنونی که با کوین داری چه تفاوتی داره؟

تینا: چه فرقی داره؟ خیلی زیاد. او مال من نیست. من او را می‌خوام ولی در واقع او را ندارم. او مهربونه، با محبته، می‌گه دوستم داره، رابطه‌ی خوبی باهم داریم، اما چیزی که هست، رفتارشه. ما هر وقت با هم هستیم درست مثل اینه که فقط نوک انگشتامون به هم می‌رسه. هیچ وقت کاملاً ازش مطمئن نیستیم. من می‌خوام باهاش رسماً ازدواج کنم. فکر می‌کنم وقتی ازدواج کنم، خیالم راحت می‌شه و ازش مطمئن می‌شوم.

گلاس: اون از تو مطمئنه؟ خیالش از بابت تو راحتته؟

تینا: فکر می‌کنم خیالش راحتته. می‌دونه می‌خواهم

باهاش ازدواج کنم. می‌دونه جز او کس دیگری را ندارم. وضعیت برای یک مرد فرق می‌کند. او می‌تونه صبر کنه. ده سال منتظر بمونه. شاید هم بیشتر، ولی من نمی‌تونم. شما یک واقعیت درمانگر هستید. واقعیت اون با واقعیت من فرق داره. اون می‌تونه منتظر بمونه و با این حال خانواده تشکیل بده. من مرد شصت ساله‌ای را می‌شناسم که با زن جوونی خانواده تشکیل داده.

گلاسِر: حق با توئه. واقعیت برای همه ما یکی نیست. واقعیت شما دو نفر هم با هم تفاوت داره، ولی تو باید به واقعیت خودت بپردازی، چون هیچ کنترلی بر واقعیت اون نداری. واقعیت فعلی تو همینه که از جانب اون خیالت راحت نیست. اگر وضع شما الان تغییری نکنه، در آینده هم تغییر چندانی نخواهد کرد.

تینا: اما این همون چیزیه که خودم به شما گفتم. شما دارید حرفهای خودم را به من تحویل می‌دهید؟

گلاسِر: می‌خواهم به تو بگم تا وقتی متقاعد نشدی کوین دوست داره باهات ازدواج کنه و تو زنش باشی، نباید اصلاً به ازدواج با اون فکر کنی. منظورم اینه که تا وقتی نمی‌تونی بگی من و اون مطمئن هستیم که

می خواهیم با هم ازدواج کنیم، هرگز به فکر ازدواج با اون نباش. آینده را نمی شه پیش بینی کرد، ولی باید در جایی باشی که بتونی بگی من و اون نسبت به هم مطمئنیم. اگر به اینجا برسی، آنوقت احتمال اینکه آینده‌ای با اون داشته باشی وجود داره.

تینا: ولی این را من خودم به شما گفتم. نمی فهمم این چه کمکی به من می کنه؟

گلاس: البته این دقیقاً چیزی نیست که تو به من گفتی. تو گفتی اگر با تو ازدواج کنه؛ که در حال حاضر چنین قصدی نداره، خیالت ازش راحت می شه. گویا ازدواج، آینده‌ی رابطه شما را تضمین می کنه.

ولی هیچ چیز نمی تونه آینده را تضمین کند. ازدواج هم نمی تونه آینده را تضمین کند. حتماً آدم‌های مطلقه زیادی می شناسی. همانطور که می بینی ازدواج نتونسته آینده آنها را تضمین کنه. اما تینا! گوش کن، با روشی که الان پیش گرفتی، حتی همین الان هم حال خوبی نداری. الان هم خیلی با اون خوش نیستی. به نظر من مشکل تو الانه؛ نه آینده.

تینا: ولی من هر کاری که از دستم برمی آید انجام

می‌دهم. من دوستش دارم. با او همه جا می‌روم. به شما گفتم دوست ندارم قبل از ازدواج با او برم توی یک خونه و یک جا زندگی کنم. بیش‌تر از این چه کار دیگری می‌توانم بکنم؟

گلاسِر: می‌تونی درباره آینده زیاد حرف نزنی و موضوع آینده را مطرح نکنی. این همه حرف زدن درباره آینده باعث شده، داشته‌های کنونی‌ات تباه بشه. روی این موضوع تمرکز کن که بیش از هر زمان دیگری با اون خوب رفتار کنی و کنار بیایی، حتی بهتر از زمانی که رابطه خود را شروع کردید. تو کنترلی بر آینده نداری. کوین می‌دونه که می‌خواهی با او ازدواج کنی. تکرار این نکته لزومی نداره.

تینا: بسیار خوب. دیگر به ازدواج و آینده اشاره نمی‌کنم و سعی می‌کنم با اون خوب کنار بیایم. چه مدت باید این نقش را بازی کنم؟

گلاسِر: چه نقشی؟ آیا برای تو نوعی نقش بازی کردنه؟

تینا: البته که نقش بازی کردنه! من می‌خواهم او با من ازدواج کنه، یا حداقل به من متعهد بشه. دوست ندارم فقط دو نفر دوست که به هم محبت

می‌کنند باشیم، بدون توجه به آینده. این برای من کافی نیست.

گلاسِر: می‌دونم کافی نیست، ولی الان وضعیت واقعی تو همینه که می‌بینی. نمی‌تونی تغییرش بدی. نمی‌تونی اونو وادار کنی، کاری که تو دوست داری رو انجام بده. حتی اگر می‌تونستی مجبورش کنی، باز هم فکر نمی‌کنم بدون اونکه خودش بخواد بتونی وادارش کنی به ازدواج با تو تن بده! اگر می‌خواهی در آینده با هم باشید، تنها کاری که الان می‌تونی بکنی اینه که با اون بهتر رفتار کنی و خوب باهش همراهی کنی. خودت را از نگرانی و فشار آینده رها کن. این که سعی کنی اون را به کاری واداری که خودش نمی‌خواد، راه به جایی نخواهی برد. همانطور که گفتم حتی اگر ازدواج هم بکنی آینده را نمی‌توانی تضمین کنی. تو فقط روی کاری که الان انجام می‌دی کنترل داری. زندگی مثل شرکت در آزمون هنرپیشگی است، تنها چیزی که تو بر آن کنترل داری، نقش آفرینی خودته. با کوین هم فقط همین کار را می‌تونی انجام بدی. اگر می‌خواهی در نمایش نقشی داشته باشی حداکثر تلاش خودت را

بکن. تو دائم می‌خواهی کوین را وادار کنی به آینده فکر کنه و همین باعث ناراحتی هر دوی شما می‌شه. حال و اکنون خوب، می‌تونه باعث ساخته شدن آینده خوب بشه. حال و اکنون بد هم می‌تونه به آینده بد ختم بشه، یا اصلاً آینده‌ای نداشته باشه.

تینا: ولی الان خیلی احساس یاس می‌کنم. حرف‌های شما را می‌فهمم، ولی می‌خواهم کوین، حالا به من متعهد باشه.

گلاس: تینا! تو معنای اصلی حرف‌های من را نمی‌دونی. تو در روانشناسی کنترل بیرونی گیر کردی و دایم می‌خواهی اون تغییر کنه. اگر معنای حرف‌های من برای تو روشن بود، اینقدر مایوس نمی‌شدی.

افکار گلاس:

پیروان تئوری انتخاب خیلی زیاد مایوس و ناکام نمی‌شوند.

آنها بر بهترین کاری که در شرایط کنونی می‌توان انجام داد تمرکز می‌کنند.

می‌دانند تنها کسی را که می‌توانند کنترل کنند

خودشان هستند.

تینا مرتب فکر می‌کنه چه کار کنم تا او را تغییر دهم. اون انجام کار محالی را از خودش می‌خواد و به همین دلیل این قدر احساس یاس و ناکامی می‌کنه.

تینا: منظورتون اینه که اگر چه من کوین را دوست دارم و اون هم ظاهراً من را دوست دارد، نمی‌تونم به انجام هیچ کاری وادارش کنم؟ اون هر کاری دوست داره بکنه و من هم باید به سازش برقصم؟

گلاس: نه منظورم اصلاً این نیست. تو خیلی کارها می‌تونی بکنی. می‌تونی افسردگی، خشم، هیاهو، تهدید کنی، سراغ مردهای دیگه رفتن، اونو رها کردن، بیمار شدن یا مثل اوفیلیای هملت دیوانه شدن را انتخاب کنی.

چند ماه پیش در این خصوص که آدمها چطور زندگی خودشون را تخریب می‌کنند، با هم حرف زدیم و این موارد را برات توضیح دادم. اگر هر کدوم از اینها را انتخاب کنی زندگیتون را خراب می‌کنی! آیا واقعاً می‌خواهی این کار را بکنی؟ یا می‌خواهی نگاهی دقیق به دنیای مطلوب خودت بندازی و ببینی که

الان به عنوان یک زوج، تو و کوین در کجای دنیای مطلوب قرار دارید؟ با دنیای مطلوب که آشنا هستی؟! حالا فرصت خوبیه تا از دانش خودت در رابطه با دنیای مطلوب استفاده کنی. چه تصویری از خودت و کوین در دنیای مطلوبت داری؟

تینا: من که گفتم ازدواجی موفق می‌بینم. یک خانواده کوچیک. چیزی که در تمام زندگی‌ام خواسته‌ام.
گلاس: تصویر جالبیه، ولی تصویری از آینده است. دوست دارم نگاه دیگه‌ای بیندازی و ببینی تو و کوین در دنیای مطلوب خود کجا و چگونه هستید؟ لحظه‌ای فکر ازدواج را رها کن و درباره تصویر کنونی حرف بزن. تصویری که به تو می‌گه همین الان دوستش داری.

تینا: هر دو همدیگر را دوست داریم. با هم خوش می‌گذرونیم. با هم به خوبی کنار می‌آییم. می‌خندیم، حرف می‌زنیم و احساساتمون را با هم در میان می‌گذاریم. این کارهایی بود که قبلن انجام می‌دادیم.

گلاس: قبلن انجام می‌دادید؟

تینا: نه! حالا هم انجام می‌دهیم. نمی‌دانم چرا گفتم قبلن انجام می‌دادیم. هنوز با هم راحتیم.

چیزی تغییر نکرده است.

گلاسِر: خوبه. چه تصاویر زیبایی. کی قراره دوباره کوین را ببینی؟

تینا: آخر هفته.

گلاسِر: صادقانه بگو، واقعاً مشتاق دیدنش هستی؟

تینا: اگر بخواهم صادقانه حرف بزنم، باید بگویم هم آره و هم نه. با هم خیلی خوب کنار می‌آییم، ولی همیشه اوضاع یک جورى متشنج می‌شود. او یک چیزی می‌گوید یا من چیزی می‌گویم و اختلاف پیش می‌آید.

گلاسِر: درباره چی؟ درباره آینده؟

تینا: تقریباً آره. او صریح چیزی نمی‌گوید. بعد من یک چیزی می‌گویم، بعد یکم ناراحت می‌شم و اخم می‌کنم. اون هم در جواب، خودش را یکم کنار می‌کشد. البته این موضوع تمام آخر هفته ما را خراب نمی‌کند ولی ترجیح می‌دهم حتی همین هم پیش نیاید.

گلاسِر: لازم نیست که این‌ها پیش بیاد. مجبور

نیستی این حرفها را بزنی.

تینا: البته لازم نیست ولی چطور می‌توان جلوش رو بگیرم؟ مرتب فکر می‌کنم این وضعیت چیه؟ ولی واقعاً تکلیفمون چیه؟ همه چیز را در خودم می‌ریزم و یکدفعه لبریز می‌شوم و چیزی می‌گویم. آخه من هم آدمم. باید احساساتم را نادیده بگیرم؟

گلاس: من ازت نمی‌خواهم کاری بکنی، بلکه می‌خواهم مراقب عملی که انتخاب می‌کنی باشی.

تینا: می‌دانستم. می‌دانستم که باز هم از انتخاب حرف می‌زنی. پس کوین چی می‌شه؟

گلاس: تو فقط می‌تونی اعمال خودت را کنترل کنی. تو دوستش داری؟

تینا: البته که دوستش دارم اما با هم به هیچ کجا نمی‌رسیم.

گلاس: بسیار خوب، فرض کنیم تو بازیگر تئاتر باشی، آدمی را دوست داری که می‌گه دوستت داره، ولی نمی‌تونه با تو ازدواج کنه. اون مدتی قبل به زنی قول ازدواج داده ولی دوستش نداره. موضوع پیچیده است. شرکت خانوادگی آنها با شرکت پدر این دختر

به گونه‌ای به هم گره خورده اند که اگر از آن دختر صرف نظر کنه، پدر دختر می‌تونه شرکت خانوادگی پسر را با مشکل روبرو کنه، به طوری که نه تنها آینده پسر، بلکه آینده پدر و برادر و چند نفر دیگر از اعضای خانواده‌اش رو هم خراب خواهد کرد. پدر دختر آدم بی‌رحمیه. در این نمایشنامه شما با خوردن قرص خودکشی می‌کنید، ولی در پایان، وقتی پدر دختر، خبر خودکشی را می‌شنوه، تماشاگران نگاه بهت زده او را می‌بینند و آنوقت پرده فرو می‌افتد. صحنه غم‌انگیزی است. به قدری که اشک تماشاچیان را در می‌آره. آنها بلند می‌شوند و کف می‌زنند. نظرت در مورد این نقش چیه؟

تینا: خیلی دوست دارم. دوست دارم این نقش را بازی کنم.

گلاس: در یک نمایشنامه می‌توانی به خاطر عشق، از آینده صرف نظر کنی، پس چرا در زندگی واقعی، آینده اینقدر برات مهمه؟

تینا: چون کار احمقانه‌ایه. من نمی‌خواهم بمیرم. حتی نمی‌خواهم او هم بمیرد. اگر واقعاً دوستم داشت، با آن دختر خداحافظی می‌کرد و شانس خودش را با

من امتحان می‌کردم. اون نباید سعادت و آینده خودش را فدای خانواده‌اش بکنه.

گلاسِر: پس اگر در زندگی واقعی، کوین به تو بگه،

نمی‌دونم هیچوقت آمادگی پیدا می‌کنم با تو ازدواج کنم یا نه، چه کار می‌کنی؟

تینا: بیچاره و مفلوک می‌شوم. گریه می‌کنم و داغون می‌شوم.

گلاسِر: اما؟

تینا: اگر منظورتان خودکشی است، قطعاً خودکشی نمی‌کنم.

گلاسِر: آیا چیز خاصی هست که مانع می‌شه همین آخر هفته اون را ول نکنی؟ می‌تونی تعطیلات آخر هفته را در کمال مسرت و خوشی با او بگذرانی و بعد وقتی تو را به خانه رسوند، با اون برای همیشه خداحافظی کنی؟

تینا: اگر آخر هفته زیبا و خوشی داشته باشیم، چه لزومی داره باهاش خداحافظی کنم؟

گلاسِر: چون از این می‌ترسی که تا آخر کار جریان

به همین منوال بگذره. این همون حرفیه که از آغاز گفتگومون به من می‌گی.

تینا: اما... مطمئن نیستم، شاید هنوز راهی وجود داشته باشه که بشه روش کار کرد.

گلاس: درسته. دقیقاً همین طوره. تو نمی‌تونی آینده را پیش بینی کنی، ولی یک آخر هفته خوب و دوست داشتنی یا یک آخر هفته پرتنش! به نظرت کدومشون شانس با هم زندگی کردن شما در آینده را بیشتر می‌کنه؟

تینا: اگر بعد از شش ماه خوب و خوش بودن، به این نتیجه برسیم که این رابطه آینده‌ای ندارد چی؟

گلاس: آنوقت به کویین بگو. حقیقت را بهش بگو. بگو اگرچه اوضاع تا الان خوب بوده، ولی از حالا به بعد چیزی بیشتر از این می‌خواهی. انتظار بیشتری داری و این چیزی جز حقیقت نیست. اما در اینجا شرایط کمی سخت می‌شه. باید مطمئن شی، اگر نپذیره خودش را بیشتر به تو متعهد کنه، آمادگی داری ترکش کنی؟ اون هم حق نداره زندگی تو رو کنترل کنه، همانطور که تو حق نداری زندگی اونو

کنترل کنی. برای شش ماه وقت داری با موضوع کنار بیایی، بخصوص اگر می‌دونی حداکثر تا کی می‌تونی صبر کنی. اگر بیش از آن ادامه بدی، دیگر شرایط را برای خودت دشوارتر می‌کنی.

تینا: و این دیگر به من بستگی دارد، مگر نه؟

گلاس: همیشه به تو بستگی داره. تئوری انتخاب یعنی همین. یعنی به تو بستگی داره. اون می‌دونه چه احساسی داری، تو موضوع را برایش روشن کردی. اگر به اندازه کافی دوستت داشته باشه و تو هم از آزردنش دست برداری و به لحاظ احساسی هرچه بیش‌تر به او نزدیک بشی، ممکنه به نتیجه مطلوب برسی. هرچه بیشتر ادا و اطوار در بیاری و بخواهی مجبورش کنی، بیشتر به خودش می‌گه: مطمئن نیستم بخوام با زنی ازدواج کنم که می‌خواد کنترلم کنه.

به او نشان بده کنترل خودت را در اختیار داری. اون می‌دونه تو چه می‌خواهی، اگر نمی‌دونه با خواسته تو کنار بیاد، پس وصله تن تو نیست. اگر هم آنقدر ضعیف باشه که تو بتونی مجبورش کنی با تو ازدواج کنه، باز هم باهش به جایی نمی‌رسی. ممکنه ازدواج شما به اندازه‌ای دوام بیاره که یک یا

دو بچه بیاری و بعد مجبور شی خودت به تنهایی بزرگشون کنی.

تینا: می‌دانم شما درست می‌گید، اما فکر نمی‌کنم بتوانم اینکار را بکنم.

گلاس: چه کار بهتری می‌تونی بکنی؟ این یکی از همان زمان‌هاییست که در عین خواستن چیزی، ممکنه نتوانی آنرا بدست آوری، ولی حداقل می‌دونی حداکثر سعی خودت را کردی. غر نزدی، گله گذاری نکردی، یا به انجام کاری که خودش نمی‌خواد، مجبورش نکردی. به اندازه کافی هم بهش وقت دادی. فکر نمی‌کنم کار دیگه‌ای بیشتر از این بشه انجام داد. آیا می‌خواهی به همین طریق ادامه بدهی و غر بزنی و شکایت کنی؟ یا می‌تونی صبر کنی تا خودش از تو خواستگاری کنه؟ شاید هم هرگز اینکار را نکنه. این کار البته سختگیرانه است. تئوری انتخاب، جدی و سختگیرانه است. اما با این روش شانس بهتری داری تا اینکه هی غر بزنی و انتظار بکشی. ببین اگر خیلی منتظر بمونی و آنچه می‌خواهی رخ نده نسبت به خودت احساس تنفر خواهی کرد. اگر قراره اتفاقی بیفتد، چیزی که من پیشنهاد می‌کنم بهترین کاره.

بالاخره این موضوع باید حد و حسابی داشته باشه و حد رو هم تو باید معین کنی.

افکار گلاسز:

- گفتگو کمک می‌کنه تا تینا ببیند تا حدودی کنترل خودش را در دست دارد.

- تینا پس از این ملاقات، دیگه در گفتگوهایش با کوین ارسال پیام ((قول بده با من ازدواج کنی)) را متوقف کرد.

- سه ماه اوقات بسیار خوشی با هم داشتند. تینا اصلاً سعی نکرد کوین را مجبور کند طبق میل او رفتار نماید.

- تینا از فکر آینده بیرون آمد و نگرانی و تنش او هم برطرف شد.

- کوین این فرصت را پیدا کرد که زندگی با تینا را تمام و کمال تجربه کند. پس از سه ماه این گفتگو بین آنها صورت گرفت:

کوین: راجع به ازدواج چیزی نگفتی! آیا نظرت عوض شده؟

تینا: تصمیم گرفته‌ام دیگه دربارش حرفی نزنم. مگر تو این را نمی‌خواهی؟

کویین: حالا دوست نداری ازدواج کنی؟

تینا: کویین، دوست ندارم دربارش حرف بزنم. اگر منتظری از تو درخواست کنم با من ازدواج کنی، باید بگویم، اصلن چنین تصمیمی ندارم.

کویین: اگر از تو تقاضای ازدواج نکنم چی پیش می‌آید؟

تینا: آنوقت دیگه هیچوقت با هم ازدواج نخواهیم کرد.

کویین: عالییه اما باورم نمی‌شود که همینطور بماند.

تینا: بهر حال من می‌خواهم اینطوری باشه. الان همینطور که هست راحت‌تر و هر وقت که دیگه نخواستم تو را ببینم بهت می‌گم.

کویین: چه موقع دیگه نمی‌خواهی من رو ببینی؟

تینا: نمی‌دانم، به موقعش می‌گم.

افکار گلاسز:

- به این ترتیب تینا تئوری انتخاب رو یاد گرفت.

- تینا دیگه یاد گرفت غر نزنه، انتقاد نکنه، و دست از کنترل بیرونی برداره.

- کوین هم تونسست آینده رو در همین رفتار امروز تینا ببینه.

- و چون کنترل بیرونی رو کنار گذاشتن، اوقات خوش تری رو تجربه کردند.

- تینا و کوین با هم ازدواج کردند، و هر کدوم علاقه‌های شخصی خودشون رو هم دنبال می‌کنند. کوین به ورزش علاقه داره و تینا به تئاتر.

افرادی که از داشتن رابطه لذتبخش سرخورده می‌شوند دو راه پیشه می‌کنند:

۱. همچنان به دنبال روابط لذتبخش می‌گردند، حتی اگر آن را نیابند.

۲. از روابط لذتبخش ناامید می‌شوند، اما همچنان به دنبال حال خوب می‌گردند و به سراغ لذت‌های غیر ارتباطی می‌روند. (مانند پرخوری، سیگار، مشروب، مواد مخدر، عمل جنسی بی‌رابطه عاشقانه.)

◀ اگر بتوان به گروه دوم کمک کرد که از ارتباطات

لذت ببرند، اعتیادشان تخفیف می‌یابد.

نیاز به دیگران:

ما به دیگران نیاز داریم. ما در کنار یکدیگر و باهم برای بقا و زنده ماندن تلاش می‌کنیم. ما ترجیح می‌دهیم به همراه دیگران تفریح کنیم و با دیگران یاد بگیریم و بیاموزیم. این شیوه ایده‌آل برای ارضای نیازهای اساسی ماست. یعنی تلاش به صمیمیت و حفظ آن.

(سینما/ مسجد/ کلیسا/ معبد/ رستوران/ مراکز آموزشی/
کاباره‌ها/ ورزشگاه‌ها/ مکان‌های تفریحی عمومی)
به این دلیل ماندگار هستند، که ما به ارتباط با
یکدیگر نیازمندیم. نیاز با دیگران بودن.

خطا در تشخیص نیاز رابطه:

گاهی عشق و سکس برای شراکت در قدرت دیگری
است.

زنی یا مردی را در نظر بگیرید که با کسی که
قدرتمند است، ازدواج می‌کند تا نیاز قدرت را در خود
از طریق این ازدواج ارضا کند:

- همسر پولدار

- همسر سیاستمدار

- همسر دانشمند

- همسر هنرمند

او نیاز به قدرت را در خود ارضا می‌کند، اما در ارضاء نیازعشق و تعلق مشکل خواهد داشت.

نیاز به آزادی همسران:

ازدواج دور از تملک پایدارتر است. زن و شوهر نیاز دارند علایق، سرگرمی‌ها و دوستان خاص خود را داشته باشند و هر کدام به تنهایی به آن بپردازند.

تلاش برای بازداشتن همسر از فرصت‌های مستقل، رابطه زناشویی را تخریب می‌کند. (چون نیاز به آزادی ارضا نمی‌شود.)

سوال:

آیا بیشتر گرایش به دریافت عشق دارید؟

آیا بیشتر از همسرتان می‌پرسید "مرا دوست داری؟"

یا عشق خود را به همسرتان ابراز می‌کنید؟

◀ در درازمدت معمولاً عشق یک طرفه ناممکن است.

فرض کنیم در گذشته ما مورد کنترل بیرونی بوده‌ایم. دلیلی ندارد اکنون خود را قربانی گذشته بدانیم. آنها که گذشته سخت و دشواری داشته‌اند، سه دسته‌اند:

۱. خود را قربانی گذشته می‌دانند و تا آخر عمر چنین می‌مانند.

۲. خود را آسیب دیده گذشته می‌دانند و پیش مشاور می‌روند.

۳. با گذشته سخت خود کنار می‌آیند و اختیار اکنون خود را در دست می‌گیرند.

آنها که پیش مشاور می‌روند:

۱. یا بد شانس‌اند و پیش مشاور یا روشی از درمان می‌روند که آنها را در قربانی بودن گذشته خود بیشتر فرو می‌برد.

۲. یا خوش شانس‌اند. پیش مشاور یا روشی از درمان می‌روند که به آنها می‌آموزد، خود را قربانی گذشته نبینند و انتخاب‌گر باشند.

مفروضه هفتم:

نیاز به قدرت مخصوص انسان است، و شدت بالای آن نیاز به رابطه و نیاز به آزادی را به شکل منفی تحت تاثیر قرار می‌دهد.

تنها انسان‌ها هستند که به طور ژنتیک برای ارضای نیاز به قدرت، از درون برانگیخته می‌شوند. تنها ما هستیم که آموخته‌ایم حق با من است و شما اشتباه می‌کنید و تلاش می‌کنیم تا نیاز خود به قدرت را از طریق روان‌شناسی کنترل بیرونی ارضا کنیم. و تلاش می‌کنیم دیگران را به انجام کاری که خود می‌خواهیم مجبور کنیم و همین تلاش منجر به رنج و ملالت ما می‌شود.

در حیوانات:

● نیاز به بقاء

● نیاز به مهر و محبت

● نیاز به تفریح

● نیاز به آزادی

وجود دارد، اما حیوانات به ندرت دنبال قدرت‌اند.

قدرت فقط خاص انسان است. حیوانات اگر خودشان در خطر گرسنگی و مرگ نباشند، پرخاشگری هم نمی‌کنند. اما انسان حتی بدون نیاز به بقا، تمایل به قدرت دارد و خشونت می‌کند.

- اگر آدمها، فقط نیاز به سلامتی و بقا، نیاز به عشق و تعلق و نیاز به تفریح داشتند، بسیاری از مشکلات کنونی، مثل جنگ، خشونت، و جدایی را تجربه نمی‌کردند. بیشتر مشکلات، اول از میل به قدرت، و دوم از میل به آزادی شکل می‌گیرند. نه می‌توان منکر اهمیت و ویژگی‌های مثبت نیاز به قدرت و آزادی شد، و نه می‌توان منکر ضرر و زیان آن دو نیاز به طبیعت و روابط انسانی شد.

- نیاز به قدرت اگر بالا باشد و میل به عشق کم باشد، به عشق لطمه وارد می‌شود. حفظ دوستی با آدم قدرت طلب دشوار است. آنها می‌خواهند امور تحت کنترل آنها باشد و حرف خود را به کرسی بنشانند.

نیاز بالا به قدرت، عشق را تخریب می‌کند و آزادی دیگری را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. هیچ کس نمی‌خواهد تحت سلطه باشد.

هرگاه در زندگی مشترک تنش ایجاد می‌شود، احتمالاً رابطه بین این نیازها دچار اختلال می‌شود. در این صورت مذاکره کردن همسران ضروری است. به خصوص در مورد نیاز هر یک به آزادی.

گاهی ارضای میل قدرت در راستای منافع دیگران است: (کشف علمی و خیرعمومی)

آزادی

نیاز به آزادی، نقطه مقابل قدرت و کنترل بیرونی دیگری است. هرگاه آزادی خود را از دست می‌دهیم، یکی از خصوصیات انسانی خود، یعنی خلاقیت سازنده را نیز از دست خواهیم داد.

باید بتوانیم نیازهای خود را به طریقی ارضا کنیم که مانع آزادی و ارضای نیازهای دیگران نشویم.

هر کس آزادی طلبی افراطی دارد: اراده‌اش ضعیف است.

مثال‌ها: هر وقت دلش می‌خواهد می‌خوابد و هر وقت دلش می‌خواهد بیدار می‌شود و نظم ندارد.

به خاطر آزادی طلبی، بیکاری پیشه می‌کند.

زندان‌ها در همه دنیا پر است از کسانی که میل

آزادی فردی در آنها قوی است.

- می‌گی: فحش نده.

- می‌گه: آزادی‌ام می‌ره.

- می‌گی: خشونت نکن.

- می‌گه: برای آزادی می‌جنگم.

- می‌گی: برو سر کار.

- می‌گه: آزادی‌ام از دست می‌ره. (بیکاره‌ها)

مفروضه هشتم:

هر کس دنیای مطلوب (یعنی مدینه فاضله‌ای شخصی) دارد:

آدم‌هایی که دوست دارد در دنیای مطلوب او هستند.

چیزهایی که دوست دارد، در دنیای مطلوب او هستند.

ایده‌ها یا باورهایی که بر بخش بزرگی از رفتار او حاکم‌اند آن‌جا وجود دارند.

چگونه دنیای مطلوب کودک شکل می‌گیرد؟

کودک تا چند هفته اول، فقط احساس خودش را

می‌شناسد. وقتی احساس خوبی دارد، می‌خواهد. وقتی گرسنه است، زن‌های مربوط به بقا فعال می‌شوند و او را به گریه می‌اندازند. ظرف دو هفته یاد می‌گیرد پاسخ گریه، ارضای نیاز و احساسی خوشایند است. کم‌کم می‌آموزد که کسی که این نیازها را برآورده می‌کند، مادر است. پس مادرش را در دنیای مطلوبش قرار می‌دهد. مادر اولین کسی است که در دنیای مطلوب وارد می‌شود. بعد کم‌کم متوجه می‌شود مادر علیرغم تلاشش، نمی‌تواند مشکلات او را کاملاً حل کند. مثلاً تخلیه باد معده. اگرچه مادر پشت کودک را می‌مالد، اما خود کودک هم باید تلاش کند. پس کودک خودش را هم در دنیای مطلوب خودش می‌گذارد. وقتی کودک بزرگتر می‌شود، در مسیر تربیت اگر زیاد تنبیه شود، والدین را از دنیای مطلوبش بیرون می‌اندازد. کودکان فکر می‌کنند وقتی از کسانی که در دنیای مطلوب آنها قرار دارند، لطمه خورده‌اند، پس چگونه به دیگران اعتماد کنند. به آنها باید آموخت که بیشتر افراد اهل سوء استفاده و آسیب زننده نیستند، آنها باید بیاموزند که چگونه افراد قابل اعتماد را از افراد غیر قابل اعتماد تشخیص دهند.

مثلاً یکی دنیای مطلوب‌اش:

- خانه نویی است که خریده.

- مدرکی است که دارد می‌گیرد.

- همسری است که با او ازدواج کرده و می‌کوشد
حفظاش کند.

- رویای شغلی‌ای است که دارد.

از نظر سیاسی یکی مدینه فاضله‌اش:

- حکومت امام زمان و بازگشت به دوران امام راحل.

- یکی حکومت سلطنتی و بازگشت به دوران پهلوی.

- یکی بلوغ ملت برای دموکراسی.

همچنان که برای ارضای نیازهای خود تلاش
می‌کنیم، به طور مداوم جهان مطلوب خود را خلق
و بازآفرینی می‌کنیم.

مثال: اگر به دنبال قدرت زیاد باشیم، سیاست را در
دنیای مطلوب خود قرار می‌دهیم. اگر در انتخابات
شکست بخوریم، ممکن است سیاست را از دنیای
مطلوب خود بیرون کنیم.

ما تا زمانی این تصاویر را در دنیای مطلوب خود نگه می‌داریم که شانسی برای برآورده شدن آنها وجود داشته باشد و بدانیم برای ما مفید است.

مثال: اگر عاشق کسی شویم، او را در دنیای مطلوب خود قرار می‌دهیم. اگر او ازدواج کند و از وصلت با او ناامید شود، او را از دنیای مطلوب خود بیرون می‌گذاریم. (معادل ناامیدی سازنده در تئوری اکت.)

مثال: اگر رابطه جنسی بیشتری در دنیای مطلوب ما باشد، ممکن است همسر کنونی مان را رها کنیم و به دنبال همسر دیگری بگردیم. (طلاق یا خیانت) بسیاری از اوقات بدون آن که انتظارش را داشته باشید، عاشق می‌شوید. هر وقت هر دو طرف احساس تنهایی می‌کنند، و طرف مقابل را شبیه تصویر محبوب دنیای مطلوب شان می‌بینند، عاشق می‌شوند.

گاهی بعد از یک دوره اختلاف و دور شدن از همسر، چنان علیرغم همسر داشتن، احساس تنهایی می‌کنید که اگر کسی در آن زمان، شبیه همسر محبوب دنیای مطلوب شما، سر راهتان قرار بگیرد، عاشق او می‌شوید.

عشق‌ها:

- عشق‌ها در ابتدا خوب‌اند.
- معشوق ما را همانطور که هستیم دوست دارد.
- معشوق ما، کسی که می‌خواهیم بشویم را هم دوست دارد.
- البته بین ما میل جنسی هم هست.
- از بودن با کسی که ما را قضاوت نمی‌کند و نمی‌خواهد ما تغییر کنیم خوشنودیم. (دنیا در ابتدای ایام عاشقی برایمان امیدوارانه می‌شود) او ما را طرد نمی‌کند.
- اگر نتوانید دنیای مطلوب خود را با او در میان بگذارید، عشق شما با او هم ضعیف می‌شود.
- ناخودآگاه می‌گوئید: (اینم اونیه که می‌خواستم نبود).

افراد خوشنود با رابطه:

این‌ها تعدادی از افرادی را که دوست دارند، در دنیای مطلوب خود قرار می‌دهند.

کسی که خودکشی می‌کند، دنیای مطلوبش خالی از افراد و اشیا و ایده‌های مطلوب است. خالی ماندن

دنیای مطلوب خطرناک است.

مثال: حرف یک روانشناس به کسی که خودکشی کرده:

- کسانی را که دوست نداری نبین. به جایش کسانی که دوست داری را ببین. یعنی در واقعیت هم با آدمهای مطلوبات ملاقات کن.

اگر فرد خودکشی کرده، بگوید: هیچکس را دوست ندارم.

روانشناس می گوید:

اگر دنیا در حال غرق شدن باشد و تو فقط یک قایق نجات داشته باشی، چه کسانی را سوار آن قایق می کنی؟ (با این سوال روانشناس می خواهد برای دنیای مطلوب او از اعماق ذهنش افرادی را بیرون بکشد.)

روانشناس می گوید:

چیزهایی را که دوست داری، حتی سیگار را فعلاً حفظ کن. (روانشناس فکر می کند، حتی شی غلط بهتر از خالی بودن دنیای مطلوب او از چیزهاست.)

افراد خوشنود بی‌رابطه:

در دنیای مطلوب آن‌ها، آدم وجود ندارد. بلکه مواد مخدر/رابطه جنسی بدون عشق/... وجود دارد.

برای درمان این گروه درمانگران و مددکاران باید وارد دنیای مطلوب آن‌ها شوند. و افراد یا چیزهای مناسب‌تری را جایگزین کنند.

برای آن که بتوانیم با دیگری بهتر کنار بیاییم، باید آن چه در دنیای مطلوب او هست را خوب بشناسیم و سعی کنیم از آن حمایت کنیم. انجام این کار بیش از هر عمل دیگری ما را به او نزدیک می‌کند. (البته شناخت دنیای مطلوب دیگری، کار ساده‌ای هم نیست.) آدم‌ها می‌ترسند اگر دنیای مطلوب‌شان را توضیح دهند، دیگران با آن موافق نباشند.

مثال: مردی دوست دارد رمان بنویسد. اما می‌ترسد این را به زنش بگوید. می‌ترسد همسرش بگوید "تو از داستان نویسی چه می‌دانی؟!" مرد از ترس تحقیر به زنش نمی‌گوید. اما در عین حال از او دلخور است. در حالی که اگر می‌گفت، شاید مورد حمایت همسرش هم واقع می‌شد. بهتر است دنیای مطلوب‌مان را با نزدیکان در میان بگذاریم و اگر می‌ترسیم، از ترس

نقد شدن توسط آنها بر دنیای مطلوب خود سخن بگوییم. (بیان اسرتیو)

◀ همه را می‌توانیم از دنیای مطلوب‌مان بیرون کنیم، اما نمی‌توانیم خودمان را از دنیای مطلوب‌مان بیرون کنیم. مگر وقتی که تصمیم به خودکشی می‌گیریم. این آنجایی است که خودمان را هم از دنیای مطلوب خودمان بیرون می‌گذاریم.

وقتی کسی را در دنیای مطلوب خود قرار می‌دهیم، یعنی حضورش خوشنودی و نبودش احساس بدی به ما می‌دهد. در رابطه با چیزها نیز همین طور است.

مثال: آن که مهاجرت کرده، اما در دنیای مطلوبش ایران قرار دارد و وقتی به ایران می‌رود، در دنیای مطلوبش دموکراسی قرار دارد، در این مورد رنگ شادی را نخواهد دید.

بعضی برای ایجاد دنیای مطلوب‌شان دست به خشونت می‌زنند:

- تروریست‌ها.

- دیکتاتورها.

حال آن که دنیای مطلوب مردم انتخابی است، حتی اگر مجبور باشند، ریا و تقیه می‌کنند و چیزی که با زور بر آنها وارد شده را در دنیای مطلوبشان نمی‌پذیرند.

مفروضه نهم:

ما افسرده نمی‌شویم، ما افسردگی می‌کنیم.

گلاسِر: من به مراجع افسرده می‌آموزم که خودش افسردگی را انتخاب کرده. چون ما افسرده نمی‌شویم، افسردگی می‌کنیم.

من به دارو هم معتقد نیستم. چون آدم‌ها بیماری را انتخاب می‌کنند. به جای دارو، باید انتخاب‌هایشان را عوض کنند.

مثال:

یک بیمار روانی به گلاسِر: به من دارو بده، من دارم رنج می‌برم.

گلاسِر: چه خوب که رنج می‌بری. دقت کن رنج‌ها دارند به تو درس می‌آموزند. درس‌ها را یاد بگیر تا دیگر رنج نبری.

گلاسِر: وقتی با مراجعی صحبت می‌کنم که از

همسرش می‌نالند، به او پیشنهاد می‌کنم:

- اول، نخواه که همسرت تغییر کند.
- دوم، رفتارت را با همسرت تغییر بده.
- سوم، دست از افسردگی بردار. تو انتخاب‌های بهتری از افسردگی داری.

مراجعه‌کن فوراً نمی‌پذیرند که خودشان افسردگی را انتخاب کرده‌اند، چون وقتی ناراحتیم نمی‌پذیریم که خودمان ناراحتی را انتخاب کرده‌ایم.

افسردگی یکی از قوی‌ترین روش‌هایی است که انسان برای مهار ابراز خشم و عصبانیت شدن خود پیدا کرده. وقتی به شدت افسردگی می‌کنید، بیش از همه احساس بدبختی می‌کنید. احساسی که بر فکر، عمل و حتی بدن شما تاثیر می‌گذارد و فعالیت شما را کاهش می‌دهد. افسردگی انرژی زیادی از شما می‌گیرد و خسته می‌شوید. تا جایی که انرژی‌ای برای کارهای دیگر شما باقی نمی‌ماند.

وجه مثبت افسردگی:

اگر بلد نبودیم به سرعت خود را برای مهار خشم

افسرده کنیم، خانه‌ها، محله‌ها و شهرها، حالت میدان جنگ به خود می‌گرفتند. افسردگی راه حل جایگزین برای عصبانیت است. اما وقتی افسردگی طولانی می‌شود، به مراقبت دیگران نیاز پیدا می‌کنیم.

افکار گلاسرو:

- مراجعین در رابطه کنونی خود از آزادی تمام عیار برخوردار نیستند که کارشون به دفتر روانشناس می‌کشه.

- ولی می‌توانند گذشته را فراموش کنند و از سرزنش دیگران که بسیار وقتگیره و اجازه نمی‌دهد وقت خود را صرف انتخاب‌های موثرتر در زمان حال بکنند، دست بکشند.

- برای انجام این کار من ابتدا تئوری انتخاب را به مراجعان آموزش می‌دهم. آنگاه می‌توانند با استفاده از آن به انتخاب‌های بهتری دست بزنند و یاد بگیرند مشکلات زیادی که باعث طولانی شدن فرایند درمان می‌شود را به خوبی حل کنند.

مثال فرانسیسکا

گلاسِر: من اسم و آدرس شما را اینجا دارم و برای شروع کار همین کافی است. تلفنی به من گفتید تاکنون نزد هیچ مشاوره نرفتید و کمی هم نگران بودید. بهترین راه کنار آمدن با این وضعیت، گفتن داستانتانته. نگران قضاوت من نباش، چرا که در مورد شما قضاوت نمی‌کنم. هر کسی که اینجا می‌آید، داستان خودش را دارد. شما هم داستان خودت را برام بگو.

فرانسیسکا: حدود شش هفته پیش من مُردم. شما الان به یک زن مُرده نگاه می‌کنید. به فکر خودکشی افتاده بودم ولی بعد به خودم گفتم نیازی به این کار نیست، چون من مرده‌ام.

افکار گلاسِر:

- به شدت خودش را افسرده کرده بود و تلاش می‌کرد متاثرم کند. کمی شوخی می‌کنم. ولی در باره او چنین کاری نکردم، چون فکر کردم شاید برداشت نادرست کند.

- بخشی از انتخاب افسرده کردن خود، آزمودن دیگران است. او به دنبال آن است که ببیند من چگونه با آن

برخورد می‌کنم، آیا نگران می‌شوم و ناراحتی خودم را بروز می‌دهم، یا به اندازه کافی قوی هستم.

- می‌گم رنجش رو درک می‌کنم ولی برای کمک به او که بتواند با رنج خودش کنار بیاید از کفایت لازم برخوردارم.

گلاسِر: فرانسیسکا! برای دلیل موجهی هشتاد کیلومتر تا اینجا رانندگی کرده‌ای. خیلی دوست دارم داستانت را بشنوم.

فرانسیسکا: نمی‌دانم از کجا شروع کنم.

گلاسِر: از هر کجا دلت می‌خواهد شروع کن، فرق زیادی نمی‌کند.

فرانسیسکا: متاهل هستم و دو فرزند نوجوان دارم. یک دختر و یک پسر. ما در مزرعه‌ای واقع در مدیسین کانتی زندگی می‌کنیم. تا شش هفته سالم خوب بود و مشکلی نداشتیم. همان طور که از لهجه‌ام حدس زده اید ایتالیایی هستم. پس از جنگ دوم جهانی وقتی ریچارد به عنوان نیروی نظامی در ایتالیا خدمت می‌کرد، با او ازدواج کردم. پس از طی مراحل قانونی با او به آمریکا آمدم. ریچارد مرد خوبی است، پدر خیلی خوبی هم هست. ما تمام

دوران تأهل خود را در همین مزرعه گذرانده‌ایم. مزرعه خوب می‌چرخد. خیلی به هم نزدیک هستیم و با هم کنار می‌آییم. اما بعدش، خدای من! خیلی مسخره است. حدود شش هفته پیش رابرت را دیدم. او در نزدیکی مزرعه ما در حال رانندگی بود و دنبال آدرس می‌گشت. او به دنبال یک پل بود. رابرت گفت عکاس است و ماموریت دارد از پلهای قدیمی محل زندگی ما عکسهایی تهیه کند. من تنها بودم. ریچارد و بچه‌ها برای دیدن نمایشگاه کشاورزی به ایلینویز رفته بودند. آنها با حیوانات خود در تمام نمایشگاه‌ها شرکت می‌کنند. به من نگاه کنید، من یک زن کشاورز هستم. آن روز لباس کتانی کهنه به تن داشتم. ۴۵ ساله‌ام، به دستهام نگاه کنید، به صورتم نگاه کنید. چیزی برای جلب نظر ندارم.

گلاسز: ولی در چشم رابرت خوب به نظر رسیدی.

افکار گلاسز:

- فرانسیسکا بغضش ترکید و بی اختیار شروع به گریه کرد.

- در نگاه رابرت جالب به نظر رسیده. زن خوش قیافه‌ای

بود، حتی اگر لباس شیک و مرتبی نپوشیده باشد، باز هم یک عکاس این را ظرف یک دقیقه می‌فهمد.

- می‌دیدم فرانسیسکا سعی کرده بود به خودش برسد تا در نظر من خوش قیافه به نظر برسد. در هر حال هر کاری می‌خواست با زندگی خودش بکند، قیافه‌اش برایش یک مزیت بود.

- چند دقیقه صبر کردم تا گریه کند، بعد گریه‌اش را قطع کردم. در رنج و عذاب بود، ولی گریه زیاد هم برایش فایده‌ای نداشت. اشک ریختن مقدار زیادی از وقت او را تلف می‌کرد. اگر گریه کردن مؤثر و مفید بود، لازم نبود به اینجا بیاید.

- کاری که با او می‌کنم، چیزی است که معمولاً در چنین شرایطی انجام می‌دهم، در حالی که گریه می‌کند، مشاوره را ادامه می‌دهم. او برای دریافت مشاوره آمده و من در برابر او متعهدم که مشاوره را شروع کنم. به محض این که شروع به صحبت کند، حالش بهتر می‌شود.

گلاسِر: کمی بیشتر توضیح بده، در حین حرف زدن هم می‌توانی گریه کنی، اینجا آمده‌ای که کمک

دریافت کنی.

فرانسیسکا: راستش، من خجالت می کشم.

گلاسز: در مورد این احساس کمی برام بگو.

فرانسیسکا: ماجرایش کوتاه است. من عاشق او

شدم. چهار روز با هم بودیم و بعد او رفت و حالا من دیگر مُرده‌ام.

گلاسز: تو فرستادیش که بره؟

فرانسیسکا: می توانستم همراه او بروم. به این

موضوع خیلی فکر کردم، دلم می خواست بروم ولی نمی توانستم ناگهان بچه‌ها و همسرم را رها کنم. چطور می توانستم این کار را بکنم؟ نمی دانم چطور کسی می تواند این کار را بکند؟

افکار گلاسز:

- حال ما شاهد قدیمی ترین تعارض جهان هستیم. تعارض عشق و وفاداری. فرانسیسکا بر اثر این تعارض در حال فروپاشی بود. من نمی توانم برای حل مشکل او اقدامی فوری بکنم. تعارض او فقط با گذشت زمان رفع می شد.

- ولی می‌توانم به او کمک کنم با دقت به این موضوع نگاه کند. و شاید بتوانم یاری‌اش کنم در حالی که منتظر است زمان بگذرد و کار خودش را بکند، او نیز رفتاری را انتخاب کند که هیچ ربطی به تعارض فعلی ندارد ولی در عین حال ارضا کننده یکی از نیازهایش است.

گلاسِر: تصمیم دشواری بود ولی تو انتخاب کردی که بمانی. همچنین آمدن نزد من را انتخاب کردی. شرط می‌بندم این هم انتخاب آسانی نبود.

افکار گلاسِر:

- با مطرح کردن دشوار بودن مراجعه به من، دارم این واقعیت را تحسین می‌کنم که او آدم مستقلى است که برای حل مشکلاتش تلاش می‌کند و برای دریافت کمک به دیگران متكى نیست و دیگر این که تصمیم او برای آمدن به دفتر من انتخاب خوبی بوده است.

فرانسیسکا: درست حدس زدید. قبل از این که با شما تماس بگیرم، چندین بار شماره شما را گرفتم ولی قبل از این که زنگ بخورد، گوشی رو قطع کردم. حدود یک سال قبل در کلیسا اسم شما را از خانمی

شنیدم. ولی نمی‌دانم چرا اسم شما در ذهنم ماند. حالا که نزد شما آمدم، دائم از خودم می‌پرسم، برای چه آمده‌ای؟ شما چه کار می‌توانید بکنید؟ بررسی تمام جزئیات ماجرا چه فایده‌ای دارد؟ اتفاق افتاد و حالا تمام شد و رفت. رابرت هم رفته است. من اینجا نیامده‌ام از شما بپرسم چطور او را برگردانم.

افکار گلاسِر:

- به این دلیل اسم من در ذهنش مانده بود که قبل از آشنایی با رابرت هم احساس رضایت و خشنودی نمی‌کرده است. این موضوع را الان به او نمی‌گویم ولی به یاد خواهم داشت.

- وقتی شروع به صحبت کرد گریه‌اش قطع شد. این اتفاق خوبی است. او سؤال مهمی را کرد: «من چه کار می‌توانم برایش بکنم؟» باید به او جواب می‌دادم.

گلاسِر: من اینجا هستم کمکت کنم با آنچه تو را به این جا کشانده خوب کنار بیایی. من به آدم‌های ناخشنود و غمگین زیادی کمک کردم و قاعدتا باید بتوانم به تو هم کمک کنم. تنها کاری که باید بکنی این است که با من حرف بزنی، به حرف

هایی که رد و بدل می‌شود فکر کنی و صادق باشی. این کار دشواری است. اگر از موضوع خارج شدم، لطفاً به من تذکر بده. تمام چیزی که من می‌دانم این است که: رابرت شش هفته است که رفته، در باره آنچه اتفاق افتاده نتوانسته‌ای با هیچ کس حرف بزنی، الان رنج می‌بری و نیاز داری با کسی حرف بزنی. تا وقتی به حرف زدن، گوش دادن و فکر کردن ادامه بدی من می‌تونم کمکت کنم.

افکار گلاسِر:

- حقیقت امر این بود که رابرت جزء گذشته او نبود. رابرت هنوز در این جا و اکنون او حضور داشت.

- اگر فرانسيسکا حرف بزند، گوش بدهد و فکر نکند می‌توانم به او کمک کنم. به نظر من بسیار مهم است که این نکته را مشاور در اسرع وقت با مراجع در میان بگذارد.

فرانسيسکا: اما من خیلی ناامیدم. احساس می‌کنم مرده‌ام.

گلاسِر: فرض کن من یک عصای جادویی داشته باشم و بتونم آن را تکان بدم، تا تمام آنچه بین تو

و رابرت اتفاق افتاده، محو بشه و تو همان زن قبلی
بشی که هرگز با رابرت آشنا نشده، همان وضعیت
سابق در زندگی مشترک توی همان مزرعه که بودید
و قبل از اینکه او به خانه شما بیاد. حالا دوست
داری عصا را تکان بدم و همه چیز سر جای اولش
برگردد؟ خوب فکر کن.

افکار گلاسز:

- اگرچه الان احساس بدی دارد، اما باید این نکته را
روشن کنم که آن اتفاق مزیت هایی هم داشته است.
اگر هم مرده است، مرگش بیهوده و عبث نبوده.

- اگر بتواند به من بگوید از آنچه رخ داده پشیمان
نیست و من نیز انتقاد و تحقیرش نکنم، می فهمد
که طرف او هستم.

- تنها استفاده‌ای که از آنچه اتفاق افتاده - و امیدوارم
زود به گذشته بپیوندد- می توانم ببرم این است که
جنبه مثبتی برایش پیدا کنم.

فرانسیسکا: نه، نه، هرگز از آن چهار روز دست
نمی کشم. آن چهار روز بهترین روزهای زندگی ام بودند.
حتی از فراموش کردن آن هم حرف نزنید.

گلاسِر: امیدوار بودم که بگویی روزهای خوبی بوده‌اند. این اتفاق جنبه‌های مثبت هم داشته است. اگر نداشت که اینقدر ناراحت نمی‌شدید. گاهی اوقات زنی که رها شده است به این دلیل خیلی ناراحت است که فکر نمی‌کند در آنچه اتفاق افتاده، جنبه مثبتی هم وجود داشته است. و برخی اوقات واقعا چنین است و به همین خاطر زن از خودش متنفر می‌شود. من فکر می‌کنم احساس شما درباره این ماجرا بهتر از اینهاست. اگرچه می‌گویید دیگر مرده‌اید ولی وقتی به رابرت فکر می‌کنید، زنده به نظر می‌رسید.

فرانسیسکا: اگر به او فکر نمی‌کردم که واقعا مرده بودم. دائما به او فکر می‌کنم. مدام او را می‌بینم و احساسش می‌کنم. به همین خاطر خیلی عذاب می‌کشم. به همین دلیل حرف زدن درباره او این قدر رنج‌آور است. به همین دلیل برای مراجعه به شما تا این حد عصبی بودم. خودم می‌دانستم وقتی این جا بیایم باید درباره رابرت حرف بزنم، که خیلی برام سخت بود. اما این را نیز می‌دانستم که به طور وحشتناکی دوست دارم در باره او با کسی حرف بزنم.

افکار گلاسِر:

- در اینجا می‌توانید مؤلفه فکری رفتار کلی افسردگی کردن را به روشنی ببینید. با این شیوه فکر و احساس، مغز او چگونه می‌تواند به طور طبیعی هورمون ترشح کند؟ و میزان مواد شیمیایی در مغز او چگونه می‌تواند مثل یک مغز عادی باشد؟

گلاسِر: فرانسیسکا! ما آفریده نشده‌ایم که به تنهایی رنج بکشیم. حرف زدن با من درباره رابرت مفید خواهد بود.

افکار گلاسِر:

- از حرف من کمی آرام‌تر شد. فهمید که می‌تواند در باره رابرت با من حرف بزند. و من در مورد او قضاوت نخواهم کرد.

- اگر بتوانم موضوع را کمی آسان‌تر کنم، می‌تواند دقیق‌تر به موضوع فکر کند. اگر همچنان موضوع سنگین باقی بماند، فقط مصیبت و بدبختی که در آن افتاده بود را می‌بیند و بس.

گلاسِر: درست مثل یک قصه است، مگر نه؟ مثل اینکه رابرت تو را از شکل یک قورباغه، به یک شاهزاده

خانم تبدیل کرده باشد و حالا فکر می‌کنی که دوباره باید به شکل همان قورباغه در بیایی.

فرانسیسکا: دقیقا همینطور است. من از قورباغه بودن متنفر بودم. آن قدر برای مدت طولانی قورباغه بودم که هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم شاهزاده خانم شوم. رابرت آمد خونه‌ی ما تا کمی آب بخورد و سر صحبت را با من باز کرد. با این کارش ناگهان شاهزاده خانم شدم. در خانه ما زیاد با هم حرف نمی‌زنیم. همه ما به نوعی قورباغه هستیم. فقط باهم قور و قور می‌کنیم. قور مزرعه، قور بچه‌ها، قور والدینمان، قور روبان‌های آبی، قور مدرسه بچه‌ها، قور قیمت ذرت و قور تراکتور کهنه‌مان. تمام روز قور قور می‌کنیم. اما رابرت با من حرف زد، از من خوشش اومده بود؛ ما با هم چندین بار خوابیدیم. من با این نوع عشق غریبه بودم و نمی‌دانستم یک همچنین عشقی وجود دارد. او برای خودش زندگی خوشی داشت. او با دوربینش سفر می‌کرد. من با او به دیدن پلها رفتم. همین طور که عکس می‌گرفت نظر من را درباره مناظر می‌پرسید. من دوست داشتم چیزی بیشتر از دو دستی که فقط کار می‌کنند باشم،

بیش از یک کارگر مزرعه. نمی‌توانم برایتان توصیف کنم که زنده بودن و زندگی کردن به معنای واقعی برای چهار روز چه احساسی دارد. وقتی رفت خیلی ناراحت شدم. می‌توانم ساعت‌ها در باره‌اش حرف بزنم ولی چه فایده‌ای دارد؟ او رفته است و من مرده‌ام.

افکار گلاسرو:

- اگر روی رنج و درد او تمرکز کنم، بیشتر به او لطمه می‌زنم.

- استعاره قور قور و صدای قور قور در آوردن، جرقه‌ای از بکارگیری خلاقیت که امیدوار کننده است.

- می‌بایست به او نشان دهم حتی در این شرایط دشوار و رنج آور هم می‌توان به انتخاب‌های رضایت‌بخش و ارضا کننده دست زد. فرانسیسکا نمی‌توانست آنچه خودش یا رابرت انجام داده بود را تغییر دهد. اما می‌تواند انتخاب اکنونش را به خوبی کنترل کند.

- باید چیزی پیدا می‌کردم که الان نیز آن را بخواهد؛ چیزی که بر آن کنترل داشته باشد؛ چیزی که فقط به خود او بستگی داشته و هیچ کس قادر نباشد بگیردش. این راه زیستن در گذرگاه تعارض است.

- هیچ گاه روی تعارض تمرکز نمی‌کنم. بر نکته امکان پذیری تأکید می‌کنم که بخشی از تعارض نباشد. این کار به او زمان می‌دهد و چه بسا امیدوارش هم بکند. این تقریباً تنها راه موجود برای حل موفقیت آمیز تعارض است. اوضاع تغییر می‌کند و در طول زمان بسیاری از تعارضات کم رنگ شده و به فراموشی سپرده می‌شوند اما هم اکنون باید به او نشان دهم غیر از تعارض چیزهای دیگری هم در زندگی هست.

گلاسِر: فرانسیسکا، لحظه‌ای تامل کن و ببین چرا انتخاب کردی پیش من بیایی؟ می‌دانستی من نمی‌تونم آب رفته را به جوی برگردانم.

افکار گلاسِر:

- مدت طولانی سکوت کرد. من واژه انتخاب را در معنای مثبت آن به کار برده بودم. به طور ضمنی اشاره کرده بودم وقتی با من تماس گرفته، انتخاب بسیار خوبی کرده.

- حالا باید گفتگو را طوری هدایت کنم که ببیند در این یک ساعت مشاوره اتفاقات خوبی می‌افته. نمی‌دانم چه چیزی می‌تواند باشد، اما به فکر کردن ادامه می‌دهم

تا این که چیزی به ذهن من یا به ذهن او برسد.

فرانسیسکا: به این خاطر نزد شما آمدم چون باید به کسی می‌گفتم. همان طور که گفتید باید در باره‌اش حرف بزنم. در مدیسین کانتی حتی یک نفر پیدا نمی‌شود. چرا من دست به چنین کاری زده‌ام؟ نمی‌دانم آیا متوجه شدید چقدر تحت فشار بودم؟ در آن چهار روز تو خانه‌ی ما آتشی بر پا بود. ولی وقتی شوهرم برگشت، دوباره مثل یخ سرد شد. سعی کردم ظاهر را حفظ کنم ولی نتوانستم. پس از آن واقعه بسیار گیج و منگ بودم. شوهرم فهمیده که چیزی باید اتفاق افتاده باشد. بچه‌ها هم یک چیزهایی حس کرده‌اند. نمی‌توانم این جوروی ادامه بدهم. من اینجا نیامده‌ام معجزه کنید. می‌خواهم شما کمک کنی یک پایان خوش برام اتفاق بیفتد. احساس می‌کنم اگر مرا به همان حالت قورباغه‌ای که بودم برگردانی، من راضی و خشنود خواهم بود.

گلاس: قبول دارم که باید حرف بزنی اما موضوعاتی بیشتر از آنچه بین تو و رابرت اتفاق افتاده وجود دارد که باید درباره آنها حرف بزنی. فرض کن اگر یک سال پیش به دیدن من می‌آمدی، درباره چه چیزی

صحبت می‌کردی؟

فرانسیسکا: یک سال قبل نمی‌آمدم، چون قورباغه‌ها پیش درمانگر نمی‌روند.

افکار گلاسر:

- قورباغه‌ها نزد درمانگر نمی‌روند، یک جرقه دیگر از خلاقیت. حالا فکر می‌کنم بتوانیم از جاده مصیبت و بدبختی خارج شویم.

گلاسر: در این خصوص اشتباه می‌کنید. بسیاری از قورباغه‌ها برای مشاوره نزد من می‌آیند ولی من نمی‌توانم هیچ کمکی به آنها بکنم. فکر نمی‌کنم مشاور بتواند برای قورباغه کار زیادی بکند. ولی با توجه به حرف‌هایی که زدی، اگر به من مراجعه می‌کردی معنایش این بود که هنوز می‌خواهی شاهزاده خانم باقی بمانی. در دنیا برای شاهزاده خانوم‌ها جا هست حتی برای شاهزاده‌های مصیبت‌زده و بدبخت. من به تعدادی از آنها کمک کرده‌ام.

فرانسیسکا: در دنیا برای من جایی وجود ندارد، دنیای من با رابرت رفت و الان دنیا دیگر برای من تموم شده است.

گلاسِر: دنیا دیگه برات تموم شده است؟ من این حرف را خیلی قبول ندارم. اگر وقتی به خانه برگشتید، متوجه شوید دخترتان با ماشین تصادف کرده و در بیمارستان است و شما را صدا می‌کند. یا پسرتان بگوید با نامزدش دچار مشکل شده است، شانه‌هایت را با بی تفاوتی بالا می‌اندازی و می‌گویی دنیا برای من تمام شده است؟ فرانسیسکا دنیا با تمامیت خود اینجاست. چیزی که مرده است شاید ازدواج تو باشد. قاصدکی به دیدارت آمده و این پیام را برایت آورده است، آیا پیام او همین نبود؟

فرانسیسکا: شما دارید به من می‌گویید که باید شوهرم را ول کنم؟

گلاسِر: من می‌گویم باید نگاهی به زندگی مشترک شما بیندازیم. در چهار روزی که با رابرت بودی به شدت آن را از نظر گذراندی، به محض آنکه رابرت از در وارد شد، به زندگی مشترک خوب نگاه کردی. الان هم به اینجا آمده‌ای تا در باره زندگی مشترک و ازدواجت صحبت کنی؛ پس بهتر است شروع کنیم.

افکار گلاسز:

- اگر بتوانم قانعش کنم نگاهی به زندگی مشترکش بیندازد، به جلو حرکت می‌کنه. در باره رابرت کاری از دستش برنمی‌آید ولی در مورد زندگی مشترکش می‌تواند کاری بکند.

- اگر قرار است با ریچارد بماند باید تغییراتی در این ازدواج رخ دهد. تغییر به معنای پایان ازدواج نیست و این به هر دوی آنها بستگی دارد. فرانسیسکا باید بتواند این پیام را به شوهرش بدهد که زندگی مشترک آنها به این صورت که اکنون هست دیگر کار نمی‌کند و ادامه‌اش فایده‌ای ندارد.

فرانسیسکا: بچه‌ها به پدرشان احتیاج دارند.

افکار گلاسز:

- خوبه. صحبت کردن درباره رابطه‌اش با شوهرش را پذیرفته. این حوزه‌ای است که تا حدی بر آن کنترل دارد. معقول نیست وقت را صرف اموری کنیم که کنترلی بر آنها ندارد.

- در اینجا باید به گونه‌ای با او برخورد کنم که شاید دوباره او را نبینیم. وقت گرانبهاست و ما باید کار را به

جایی برسانیم و پیشرفتی حاصل کنیم.

گلاسِر: همه بچه‌ها پدر و مادر می‌خواهند. ولی نه پدر و مادری که در کنار هم احساس بدبختی و فلاکت کنند. قبلا در این باره فکر کردی؟ این فکر به ذهنت خطور کرده بود که اگر آنها را ترک کنی و با رابرت بری شاید براشون بهتر باشد؟

فرانسیسکا: البته، ولی می‌دانستم این فقط یک خیال است. به شما گفتم که هرگز نمی‌توانستم با رابرت بروم. نمی‌توانستم شوهر و بچه‌هایم را رها کنم. نمی‌توانستم، به شما که گفتم.

گلاسِر: من نگفتم می‌توانستید. فقط گفتم این فکر از ذهنتان گذشته. دریچه ذهن شما لحظه‌ای به روی این احتمال باز شده. ولی دیگر رابرت رفته بود. آیا همه‌ی احتمالات زندگی شما هم با او رفته است؟ برای فکر کردن به این موضوع شش هفته وقت داشتی و خودت می‌دانی در این مدت چه احساسی داشتی. آیا واقعا فکر می‌کنی می‌توانی به جایی که اول بودی برگردی؟

فرانسیسکا: چه کار دیگری می‌توانم بکنم؟ چه

دلیلی برای رفتن دارم؟ تقصیر همسرم نبود که رابرت به خانه ما آمد.

گلاسِر: بهتره درباره دلیل ماندنت حرف بزنیم، نه در باره دلیل رفتن. چه چیزهای مشترکی با ریچارد داری؟
فرانسیسکا: خانواده دارم، بچه هامو را دارم.

گلاسِر: و همین الان همین طور که هستی، آنها با داشتن تو چی دارند؟

فرانسیسکا: چیز زیادی ندارند، یک آدم گیج و منگ. یک مرده متحرک.

گلاسِر: ببخشید، یک لحظه یادم رفت که شما مرده‌اید. داشتم امیدوار می‌شدم دارید به شروع یک زندگی جدید فکر می‌کنید. فرانسیسکا، این کاری است که من می‌کنم. وقتی مردم این جا می‌آیند و می‌گویند زندگی قبلی آنها دیگر کارایی ندارد، من کمک شان می‌کنم زندگی جدیدی برای خود دست و پا کنند. اگر زندگی سابق تو کارآمد و رضایت‌بخش بود که با رابرت همبستر نمی‌شدی. او که یک عابر اغواگر نبود. رابرت به این دلیل آن گونه عمل کرد که متوجه شد زندگی مشترک شما رضایت‌بخش نیست.

این موضوع به وضوح خودش را در چهره ات نشان می‌دهد و نمی‌توانست از چشم رابرت مخفی بماند. تو فقط عاشق رابرت نشدی، بلکه تو عاشق یک زندگی جدید شدی. حالا رابرت رفته. آیا می‌خواهی از ایده داشتن یک زندگی جدید هم دست برداری؟

فرانسیسکا: شما آدم بی‌رحمی هستید.

گلاس: چرا این حرف رو می‌زنی؟

فرانسیسکا: زندگی جدید را جلوی چشمانم می‌آورید. با احساسی که الان دارم حاضرم بمیرم تا اینکه بخواهم به زندگی جدیدی فکر کنم. شما طوری حرف می‌زنید که گویی رهایی از این همه درد و رنج به راحتی چیدن ذرت است. من روزها را به سختی می‌گذرانم. حتی نمی‌توانم فکر کنم شام چی درست کنم. شروع زندگی جدید برای من همان قدر دور از دسترسه، که رفتن به کره ماه.

افکار گلاس:

- قدرت افسردگی را ببینید، زمینگیر کننده است. افسرده سازی خود، آسانتر از حتی فکر کردن به یک زندگی متفاوت، چه رسد به شروع یک زندگی جدید.

- او دارد خودش را آماده می‌کند تا بقیه عمرش را به افسردگی کردن بپردازد. و اگر من کمکش نکنم ممکن است واقعا این کار را بکند.

- یکی از دلایل آمدنش نزد من اینه که خودش را قانع کند مشاوره نمی‌تواند به او کمک کند. حالا من به او گفته‌ام مشاوره می‌تواند کمکش کند و او این را بی‌رحمی می‌نامد. افسردگی کردن اینگونه عمل می‌کند. احساس بدبختی امید را می‌کشد. وقتی بدانم او ممکن است تا آخر عمر افسردگی کردن را انتخاب کند و هیچ چیز نگویم، بی‌رحمانه تره.

- با بیرحم نامیدن من می‌خواهد مرا بترساند تا سکوت کنم، ولی من به این آسانی‌ها نمی‌ترسم. او خواهد فهمید چقدر سرسخت و سمج هستم و فکر می‌کنم این ویژگی مرا دوست داره.

گلاسِر: اگر مرده‌ای دیگر لازم نیست روزها را سپری کنی. مرگ بهترین توجیه و بهانه برای هیچ کار نکردن است. رابرت تو را به زندگی برگرداند. اگر او اینجا بود به تو می‌گفت: "فرانسیسکا من رفتم ولی لطفا زنده بمان." می‌دانم که یک همچین حرفی می‌زد.

فرانسیسکا: ولی ببینید چی شده. به من نگاه کنید.

امروز صبح صورت بی روح خودم را در آینه دیدم. اگر چند روز زنده ماندن عاقبتش اینه، اصلا آن را نخواستم. می‌دانم به چه فکر می‌کنید، به اینکه آن قدرها هم بد نیست، یک بار دیگر هم امتحان کن، چیز دیگری هم می‌توانید بگویید؟ شما را سرزنش نمی‌کنم. در هر حال شما باید یک چیزی بگویید. زندگی جدیدی را پیشنهاد می‌کنید اما برای من اینها همه حرف است. حالا ادامه بدین و بگوید که منظورتان چی؟، زندگی جدید برای یکی مثل من چه جور زندگیه؟

افکار گلاس:

- کم کم دارد به انتخابش در افسردگی کردن شک می‌کند.

- او به دنبال چیز مشخصی است. چیزی که محسوس و ملموس باشد. او دستان مرا به یاری می‌طلبد. آیا فقط حرف می‌زنم یا چیزی برای ارائه کردن به او دارم؟

گلاس: بسیار خوب، می‌تونم این را به تو بگویم. می‌توانی زندگی‌ای داشته باشی که تا حدودی روی آن کنترل داشته باشی. برای تو این یک زندگی جدید خواهد بود. وقتی با ریچارد ازدواج کردی و از ایتالیا به

این جا آمدی، از آن مقدار کم کنترلی که بر زندگی خود داشتی صرف نظر کردی. کنترل در دست او بود. او از نظر خودش همیشه و همه جا درست و بجا عمل کرده است. آیا از نظر تو هم درست بوده؟ او این نکته را بدیهی گرفته که تو هم همان چیزی را می خواهی که او می خواهد و این واقعا تقصیر او نیست. آیا هیچ وقت در برابر حرف و خواست او مخالفت کرده ای؟ در مورد رابرت هم همین اشتباه را کردی. او به اینجا آمد، عاشقت شد و تو نیز عاشقش شدی، و بعد رفت. شک دارم تا کنون کسی مثل تو عاشقش شده باشد. اما اوضاع را او در کنترل داشت. به محض این که با او به رختخواب رفتی فهمیدی که قلبت را به او می دهی و او نیز آن را گرفت و با خودش برد. آیا بعد از رابطه گفت: خدای من، فرانسیسکا تو واقعا دوستم داری، به من بگو چه می خواهی، نمی دانم می توانم خواستهات را فراهم کنم یا نه. اما لطفا به من بگو، شاید بتوانم کاری کنم.

فرانسیسکا: هیچ کس تاکنون از من نپرسیده چه می خواهم. هیچکس و هرگز، خدای من! چرا این حرفها را به من می زنید؟ احساس بسیار بدی دارم. چطور

می‌توانید با من این کار را بکنید، چطور؟

افکار گلاسِر:

دوباره بغضش ترکید. خیلی شدیدتر از قبل. آماده بودم به محض آن که گریه‌اش تمام بشود چیزی بگویم. بعد از پنج دقیقه گریه‌اش قطع شد و آرام گرفت.

گلاسِر: حالا دارید می‌روید سر اصل مطلب. الان دارید برای چیزی گریه می‌کنید که می‌توانید برایش کاری بکنید. درباره رابرت یا ریچارد نمی‌توانی کاری بکنی. منظورم آنچه آنها انجام داده‌اند یا تو با آنها انجام داده‌ای است. اما همین الان می‌توانی درباره زندگی خودت کاری بکنی.

فرانسیسکا: چکار می‌توانم بکنم؟ منظورت چی؟
من که نمی‌فهمم.

گلاسِر: منظورم کاری است مثل همین که به دیدن من آمدی. تو خودت این کار را کردی، از کسی نپرسیدی و به کسی هم متکی نبودی. کس دیگری را نیز آزار ندادی. هیچ کس در روی این کره خاکی به خاطر حرفه‌هایی که ما به هم زدیم ضربه نخواهد دید و آزرده هم نخواهد شد. همه این‌ها مربوط به خودت است.

فرانسیسکا: اما اگر تصمیم این باشد که طلاق بگیرم چی؟ آیا ریچارد آزرده و ناراحت نمی‌شه؟

افکار گلاسز:

- به نقطه حساسی رسیده‌ایم. هم اکنون یک میلیون زن و مرد در همین نقطه قرار دارند. اگر طلاق بگیرم زن یا شوهرم را ناراحت و آزرده نمی‌کنم؟ البته که شوهر فرانسیسکا ناراحت می‌شود.

- اما سوال دیگری هم وجود دارد که آیا ریچارد همواره در جایگاه درستی است و فرانسیسکا همواره در موضع اشتباه؟ پاسخ این است که هیچ کس نیست که همیشه درست باشد، یا همیشه نادرست و در اشتباه. پاسخ این سوال همواره همین خواهد بود، مگر این که ما به نژاد انسانهای کامل و بی نقص تبدیل شویم.

- مشکل فرانسیسکا این نیست که ریچارد را ناراحت خواهد کرد یا ریچارد او را آزرده. پاسخ به آن پرسش، این است که فرانسیسکا چه کار می‌تواند بکند که بتواند به خودش و به ازدواجشان کمک کند.

- او انتخاب کرد که عقب نشینی کند. او وفا دارتر

از آن بود که خانواده‌اش را ترک کند، اما آیا وفاداری یعنی پذیرفتن زندگی که در آن نتوان زیست؟ همان زندگی که او را به سمت رابرت کشاند؟

- او وقتی عاشق رابرت شد زندگی خود را تغییر داد. اکنون نیز اگر تغییر دادن زندگی را انتخاب کند، می‌تواند راه‌های بهتر زندگی کردن با ریچارد را پیدا کند. این زندگی نمی‌تواند مانند گذشته باشد. فرانسیسکا برای یافتن یک زندگی بهتر با ریچارد باید از خود او کمک بگیرد. ریچارد نه تنها باید به او کمک کند، زندگی بهتری برای خودش بسازد، بلکه باید او را در ساختن یک زندگی مشترک بهتر که زندگی بهتری برای خود ریچارد هم پدید می‌آورد، کمک کند.

- این همان جهتی است که می‌خواهم مشاوره را به آن مسیر بکشانم. مسیری که تمام مشاوره‌های زناشویی باید در پیش گیرند. شاید در این راه موفق نشوم، اما این نکته کاملاً بدیهی است که بدون دریافت یک مشاوره خوب، فرانسیسکا ممکن است به غیر از افسردگی کردن راه به جای دیگری نبرد.

گلاسرو: ما درباره چیزی که هم اکنون انجام بدهی که کسی را آزرده نکند حرف نمی‌زنیم. ما تلاش

می‌کنیم راهی بیابیم که تو به خودت کمک کنی. اگر بتوانی این کار را بکنی، شاید بدین وسیله موفق شوی به ریچارد هم کمک کنی.

فرانسیسکا: منظورتان از اینکه به خودم کمک کنم چیست؟ منظورتان این است که مزرعه را رها کنم. من در آن مزرعه کارهای زیادی انجام می‌دهم. اگر بروم همه کارها می‌ماند و ریچارد نابود می‌شود.

گلاس: ریچارد چیزهایی که تو برایش به دست می‌آوردی را از دست خواهد داد. او تمام کارهایی که در این بیست سال برایش انجام دادی را از دست می‌دهد. و درست می‌گویی، خیلی ناراحت خواهد شد. اما من درباره کار حرف نمی‌زنم. درباره از دست دادن تو حرف می‌زنم. اگر قرار باشد همانگونه که اکنون احساس فلاکت و بدبختی می‌کنی، همواره احساس فلاکت کنی و دم نزنی، برای هیچ کدامتان منصفانه نیست. حقیقت را به او بگو. بگو که غمگینی و ناخشنودی. نگو از او ناراضی و ناخشنودی. چون این جور حرف زدن کمی بی‌انصافی است. بلکه بگو با این نوع زندگی کردن در مزرعه ناراضی و ناخشنود هستی. آیا مایلی این حرفها را به او بزنی؟

فرانسیسکا: او این چیزها را درک نمی‌کند. سریع خواهد گفت: از چی حرف می‌زنی؟ تا حالا هیچ وقت نشده بود شکایت کنی. نمی‌فهمم چت شده.

گلاسر: اون که اینجا نیست. فرض کن می‌خواهی این حرفها را به اون بزنی، اگر من ریچارد باشم، چطور با من حرف می‌زنی؟ درباره زندگی خودت در مزرعه به او چه خواهی گفت؟ از هیچ چیز نترس، می‌توانی هر چه دلت خواست به من بگویی.

فرانسیسکا: به او خواهم گفت دیگر طاقت تنهایی، کار پر زحمت و یکنواخت را ندارم. نمی‌خواهم دائم نگران وضع آب وهوا، آفات و بدهی بانکی باشم. می‌خواهم با افرادی حرف بزنم که کشاورزی نمی‌کنند و کشاورزی برایشان اهمیتی ندارد. می‌خواهم دوباره دستانم لطیف باشند و هرچند وقت یکبار لباسهای زیبا بپوشم. نمی‌خواهم نگران هر سنت لعنتی که خرج می‌کنم باشم. این لباس صورتی را ببین، اگر چه به خاطر رابرت خریدمش ولی برای دل خودم خریدم.

افکار گلاسر:

- فرانسیسکا سرحال آمده بود. اوضاع نسبت به وقتی

وارد دفتر من شد، خیلی متفاوت بود. او فقط یک زندگی جدید را توصیف کرده بود. حالا باید چیزی می‌گفتم که او را وا دارد کمی به اقدام عملی فکر کند و چیزی که شاید ذهن او را از رابرت دور می‌کرد تا اینقدر به او فکر نکند.

گلاسِر: دوست داری به ایتالیا برگردی؟

افکار گلاسِر:

- باید هنوز در ایتالیا بستگانی داشته باشد. باید با کسی در تماس باشد. خویشاوند برای همین روزهاست. زمان هایی که نیاز به کسی دارید، زمانی که نیاز دارید کسی آرامتان کند و به شما احساس راحتی بدهد.

- برای پاسخ دادن مدت طولانی فکر کرد. ولی اینگونه فکر کردن خوب است. فکر کردن روبه جلو است و همچنین دور شدن از رابرت.

فرانسیسکا: فکر کردن به ایتالیا را کنار گذاشته‌ام. چند بار موضوع را با او در میان گذاشتم ولی هر بار به من گفت نمی‌توانیم از عهده هزینه‌هایش برآییم. همه پولها خرج مزرعه می‌شود. دیگر دنبالش را نگرفتم.

گلاسِر: اما هنوز فکر کردن به آن را کنار نگذاشته‌ای.

این که بچه‌ها را برای دیدار اقوام به آنجا ببری.

افکار گلاسر:

- موضوع جدید شاید راهی باشد که بتوان از مزرعه دور شویم.

فرانسیسکا: او هنوز می‌گوید که از عهده مخارج آن بر نمی‌آید.

گلاسر: به او بگو نصف مخارج را خودت تامین میکنی و دیگر این که بچه‌ها می‌توانند کار تو را انجام دهند. بچه‌ها الان بزرگ و قوی هستند.

فرانسیسکا: اما چطور پولش را تامین کنم؟

گلاسر: نمی‌دانم، یک کاری پیدا کن. در دس مونیس کار زیاد است. خیلی از محل زندگی شما دور نیست. از رانندگی به محل کار هم احتمالاً لذت ببری. به یک موسسه کاریابی برو بگو به کارهای سخت عادت داری. فکر کنم در مدت کوتاهی کار پیدا کنی. مثلاً فروشندگی، کاری که در آن بتوانی با مردم مراوده داشته باشی و لباسهای شیک بپوشی. امروز که اینجایی برو و کمی جست و جو کن. فقط به یک جا نچسب. اگر کاری به تو پیشنهاد شد و دوست نداشتی، برو

دنبال کار دیگر. به چیزی که نمی‌خواهی تن نده. دوست دارم هفته آینده هم ملاقاتی با هم داشته باشیم. مایلید هفته دیگر هم بیایید؟

فرانسیسکا: بله خواهم آمد. دوست دارم درباره این مسئله فکر کنم. الان احساس بهتری دارم.

گلاس: هفته آینده همین ساعت برای من مناسب است. در طی هفته به من تلفن کن و مرا در جریان کارهات بگذار. حدود بعد از ظهر به من زنگ بزن. معمولاً بعد از ظهرها تلفن را خودم جواب می‌دهم. نمی‌خواهم هرگز فکر کنی نمی‌توانی با من صحبت کنی. اگر کمی مزاحم شوی ایرادی ندارد. تو نیاز داری کمی تمرین کنی. نگران این نباش که خیلی وقت مرا می‌گیری. من مشکلی از این بابت ندارم.

افکار گلاس:

مشاوره با فرانسیسکا را مرور می‌کنم:

● اول، حال و نه گذشته:

بر مشکل کنونی او تمرکز کردم. به گذشته او درباره زندگی غم‌انگیز با شوهرش یا زندگی رویایی او با معشوقه‌اش نپرداختم. حتی دلیلی نداشت به دوران کودکی، علت ترک

ایتالیا و رابطه او با پدر و مادرش بپردازم.

- با این تفکر معمول روانپزشکی که از بدبختی‌ها و مصیبت‌های گذشته می‌توان آموخت مخالفم. وقتی به گذشته می‌پردازید تنها کاری که انجام می‌دهید تجدید دیدار با بدبختی‌هاست. یک بار سفر و دیدار بدبختی برای بیشتر مردم کافی و بلکه زیاد هم هست.

- اگر گاهی نگاهی به گذشته بکنم، به دنبال زمانی می‌گردم که مراجع کنترل موثری بر زندگی خود داشته است. ما می‌توانیم از موفقیت‌ها و دستاوردهای گذشته درس بگیریم، نه از بدبختی‌های گذشته.

● دوم، حرف درباره کسانی که در زندگی مراجع اکنون حضور دارند:

ارزش دارد درباره ریچارد حرف بزنیم. او هنوز حضور دارد. اما ارزش ندارد درباره رابرت صحبت کنیم. او رفته است. البته اگر دوباره سر و کله‌اش پیدا شود، یا فرانسيسکا تصمیم بگیرد دنبالش بگردد، آنگاه ارزش دارد درباره‌اش حرف بزنیم.

- هنوز به ذهن او خطور نکرده که ریچارد می‌تواند تغییر کند و فردی شود متفاوت از کسی که سالهای

متمادی بوده است. من هرگز قول نمی‌دهم افرادی مثل ریچارد تغییر کنند، بدون اینکه مراجع در ابتدا رفتار خودش را تغییر دهد.

● سوم، انتخاب بهتر از دارو و افسردگی:

وظیفه مشاور این است که انتخاب‌های بهتری را به مراجع بیاموزیم. وقتی فرانسیسکا دفتر مرا ترک کرد، به جای آنکه به خانه برود و همچنان افسردگی کند، به انتخاب بسیار بهتری فکر کرد. افسردگی کردن تمام انرژی او را می‌گرفت. فرانسیسکا نیازی به دارو نداشت. نباید به او القا می‌شد بیمار روانی و متکی به مشاور است. او نیاز دارد یاد بگیرد برای کمک به خودش چه کاری می‌تواند انجام دهد و سپس شروع به انجام آن کند.

● چهارم، مشاوره در انتخاب‌ها:

در ده جلسه مشاوره طی شش ماه آینده من می‌توانم در خصوص مسائلی که ممکن است در محیط کار یا در برخورد با مردانی که احتمالاً ملاقات می‌کند، برایش پیش بیاید به او کمک کنم.

- پس از چند جلسه دیگر، آموزش بخش‌هایی از تئوری

انتخاب را برای او شروع می‌کنم. بخش‌هایی مثل این که هیچ کس نمی‌تواند باعث احساس بد بختی او شود، بلکه فقط خودش می‌تواند این کار را با خودش بکند.

● پنجم، تغییر دیگران با آموزش تئوری انتخاب:

وقتی او تغییر کند، ممکن است ریچارد برای کنترل کردن او شروع کند به افسردگی کردن تا بدین وسیله تلاش کند دوباره او را در مزرعه نگه دارد.

- او می‌تواند تئوری انتخاب را که آموخته برای ریچارد نیز توضیح دهد. فرانسیسکا می‌تواند با ریچارد خوب رفتار کند، ولی به او بگوید من مسئول احساس بدبختی تو یا هیچ کس دیگر نیستم.

- می‌تواند از ریچارد بخواهد برای مشاوره نزد من بیاید. یا یک جلسه او را همراه خودش بیاورد. احتمال این وجود دارد که تئوری انتخاب برای او منطقی به نظر برسد و آن گاه هر دو از آن استفاده کنند.

● ششم، رابطه خوب با مراجع:

تمام افرادی که برای مشاوره مراجعه می‌کنند، حداقل یک رابطه نا رضایتمند و ناخشنود دارند. لازم است مشاوران با تمام مراجعان خود رابطه خوب برقرار کنند،

تا به مراجعان نشان دهند که به آنها اهمیت می‌دهند. اگر مشاوران هنگامی که مراجعان مایل باشند و بخواهند حرف بزنند به آنها گوش کنند و درباره تمام موضوعاتی که مطرح می‌شوند، خوب تامل کنند، می‌توانند به آنها به طور موثری کمک کنند.

- تمام مراجعان هنگامی که به مشاور مراجعه می‌کنند، به نوعی تنها هستند یا احساس تنهایی می‌کنند و به یک دوست و هم‌پیمان احتیاج دارند، همان گونه که من به فرانسیسکا آموختم. همان طور که فرایند مشاوره به پیش می‌رود، مشاور باید به مراجعان بیاموزد آنها مسئول زندگی خود هستند و اگر چه دیگران ممکن است تغییر کنند، نباید به آنها و تغییری که ممکن است بکنند متکی باشند.

● هفتم، همه برای سلامت روان به چند رابطه خوب نیازمندند. هر چند بعضی کمتر:

این نکته را به مراجعان می‌آموزم که زندگی، منصفانه و عادلانه نیست، برخی افراد در روابط خود با دیگران بیشتر مایه می‌گذارند و برخی کمتر. به دلیل ژنتیک بعضی نیاز به رابطه بیشتری دارند و بعضی کمتر.

- اگر مشاوره موفقیت آمیز باشد مراجعان بر روی روابط شان کار می کنند تا روابط قدیمی خود را بهبود بخشند یا روابط جدید بهتری برای خود ایجاد نمایند. ما برای خشنودی و سعادت، به چند رابطه خوب و صمیمی نیاز داریم.

هشدار:

وقتی کسی ناگهان دست از افسردگی برمی دارد، ممکن است از طریق خودکشی راهی برای پایان این مشکل پیدا کرده باشد. رواندرمانگران همواره گوش به زنگ این بهبودی ناگهانی در افرادی هستند که برای مدتی طولانی افسردگی کرده اند. با دیدن ناگهانی بهبودی به این فکر می کنند که شاید اکنون به فکر خودکشی باشند. کسی که همسرش او را ترک کرده، اگر تصمیم نگیرد افسردگی کند، یا همسر دیگری بیابد، ممکن است به خودکشی فکر کند.

کمکم کن:

افسردگی کردن نوعی درخواست کمک است، اگر بدون رنج و عذاب از دیگران تقاضای کمک کنیم، دیگران ما را نالایق خواهند دانست و ما این را نمی خواهیم.

بسیار شبیه به گدایی کردن محبت توسط ماست به نحوی که غرور ما را خرد نکند.

گاهی افسردگی برای اجتناب از کاری است که دوست نداریم انجام دهیم یا از انجامش ترس داریم. (فایده ثانویه بیماری‌ها در تئوری اکت)

حرف الیس: ما را از کار اخراج کرده‌اند: (این فکت است) تعمیم می‌دهیم که پس دیگر هیچکس ما را برای کار نمی‌خواهد.

◀ اگر افسرده‌اید، کاری را که انجامش الان سخت است، اما قبلاً راحت بوده را انجام دهید. مثلاً پیاده‌روی یک ساعته به همراه دوستی که برای شما دلسوزی نکند. می‌بینید که دیگر افسردگی نمی‌کنید و حال‌تان بهتر خواهد شد. اما همین که قدم زدن تمام می‌شود، دوباره گرایش دارید به افسردگی برگردید، و بازگشت به افکار ناخوشایند.

دو راه خروج از افسردگی:

● خواسته‌ات را تغییر بده.

● رفتار را تغییر بده.

کسی که زنش او را ترک کرده، چند کار می‌تواند انجام دهد؟

- خشونت کند.

- خود را به افسردگی بزند. (افسردگی بهتر از خشونت و رفتاری انتخابی است.)

- از خیر این زن بگذرد و زن دیگری را انتخاب کند.

مسئله دارو:

کسی که افسردگی را انتخاب می‌کند، سطح سروتونین مغزش کم می‌شود.

کسی که داروی پروزاک می‌خورد، سطح سروتونین‌اش بالا می‌رود. اما خوردن پروزاک نه تنها وابستگی و اعتیاد می‌آورد، که جای روابط سالم را نمی‌گیرد.

سوال اصلی:

می‌خواهی از رابطه سالم حالت خوب باشد یا از دارو؟ دارو لذت می‌آورد، اما خوشبختی نمی‌آورد.

وقتی در روابط خود با یک ناکامی مواجهیم، یا کنترل زندگی خود را از دست می‌دهیم، دست به افسردگی

می‌زنیم به سه دلیل:

● ۱- افسردگی مانع از خشم شدید می‌شود و نمی‌گذارد کار بدتر شود.

● ۲- افسردگی نوعی درخواست کمک است.

● ۳- باعث می‌شود اجتناب کنیم از کارهایی که می‌ترسیم در آن شکست بخوریم.

بسیاری از کسانی که کنترل موثر بر زندگی ندارند، یا به دلایل گوناگون از رهاکردن رابطه ناخشنود خود سر باز می‌زنند، انتخاب می‌کنند که برای بقیه عمر به افسردگی بپردازند. البته معمولاً این گونه افراد کم‌کم بیماری‌های دیگری را از خود بروز می‌دهند و از طریق درگیر شدن با آن بیماری، دیگر نیازی به ادامه افسردگی نخواهند داشت.

مشکلات روان-تنی

بسیاری از پزشکان معتقدند خیلی از بیماری‌های جسمی یک دلیل روانشناختی در زیربنای خود دارند که به آنها بیماری‌های سایکو سوماتیک (روان‌تنی) می‌گویند. کلمه سایکو(به معنی طرز فکر) نقش

مهمی در فعالیت‌های سوما (بدن) دارد.

پس به راحتی می‌توانیم بگوییم وقتی ما کنترل موثری بر زندگی خود نداریم، (مثل زمانی که روابط رضایت‌بخش نداریم) بدن ما به شدت درد می‌گیرد. شاید کاملاً مریض نشویم، ولی وقتی از نظر حسی ناراحتیم، بدن ما نیز به طور طبیعی کار نمی‌کند. مشکلات روان تنی که علت جسمانی ندارد، معمولاً به یک مشکل رابطه‌ای مربوط می‌شوند. این مشکل حتماً نباید عشق و محبت باشد. گاهی ما به دنبال مراقبت بیشتریم. یا می‌خواهیم توقعات کمتری از ما داشته باشند. اما هرچه که باشد کاملاً روشن است که یک رابطه‌ی مهم زندگی ما آن گونه که باید باشد، نیست. در چنین مواقعی اگر به دنبال یافتن یک رابطه نارضایت‌مند و ناخشنود در زندگی فرد بگردید، در راه درست قدم گذاشته اید.

تجربه من در رابطه با بیماران سایکوسوماتیک نشان می‌دهد این افراد روابط بین فردی بسیار ناکام کننده‌ای دارند. اغلب نیز ازدواج‌های بسیار ناخوشایندی دارند که می‌خواهند به هر قیمتی شده آن را حفظ کنند. آنها حتی جرات ندارند خود را عصبانی یا افسرده کنند،

چرا که اگر چنین کنند ممکن است توانایی انجام سهم خود در رابطه زناشویی را از دست بدهند.

هرگاه در زندگی ناکام می‌شویم، تقریباً غیرممکن است بدن ما کناری بایستد و به فکر و رفتار و احساسات ما بگوید: بچه‌ها لطفا شما خلاقیت خود را بکار بگیرید و مساله را حل کنید و من را در این موضوع دخالت ندهید. وقتی جسم ما یا سیستم خلاق مغز ما بیماری روانی یا روان تنی به ما پیشنهاد می‌کند، نباید آن را بپذیریم. صدها هزار نفر از افرادی که اکنون در زندگی سالم رفتار می‌کنند، دوره‌هایی از رفتار دیوانه‌وار را تجربه کرده‌اند.

میلیون‌ها نفر از افرادی که افسردگی کردن، هراسیدن، وسواس فکری- عملی، اضطراب و درد و رنج بدون مبنای جسمانی را انتخاب کرده بودند، از این کارها دست کشیده‌اند، و دیگر آن را انجام نمی‌دهند و برخی از آن‌ها بدون کمک گرفتن از کسی این پیشنهادهای خلاق مغز را رد کرده‌اند.

اگر فرد معتقد باشد دیوانگی در موقعیت خاص، کارآمدی ندارد، آن را کنار می‌گذارد.

مثال:

مریضی که خود را به دیوانگی زده بود، بیهوده فحش می‌داد و تف می‌کرد و می‌گفت میمون روی پشتش داره راه می‌رود. تا این که یک روز واقعا مریض شد، او برای کمک خواستن از گلاسِر، دو هفته دست از دیوانه بازی برداشت. و وقتی حالش از مریضی واقعی خوب شد، دوباره دیوانگی‌اش را شروع کرد.

افرادی که دست به خودکشی می‌زنند، آخرین پیشنهاد خلاق مغز خود را انجام می‌دهند. اگر به آنها مشاوره داده شود، ممکن است از قبول پیشنهاد مغز خود سر باز زنند.

داروهای اعصاب سیستم خلاق را از کار می‌اندازند، بدون آن که مشکل را حل کنند. اینها روابط یا رابطه‌ای ناخوشایند دارند که اگر به راه کارآمدی هدایت شوند، درمان می‌شوند.

مثال تاد

گلاسِر: تاد، نیاز دارم بدانم قضیه از چه قراره؟ به من بگو در ذهنت چی می‌گذره؟

تاد: من افسرده‌ام ، احساس خیلی بدی دارم . اونقدر ناراحتم که الان یک هفته است نتونستم برم سر کار.

گلاسز: کسی را در این مورد مقصر می‌دونی؟

افکار گلاسز:

- در ابتدا به دنبال یک رابطه‌ی خراب می‌گردم.

- بعد سعی می‌کنم بفهمم آیا مراجع طبق معمول به کنترل بیرونی متوسل شده و کس دیگری را سرزنش می‌کند؟

تاد: زخم، مرا ترک کرده.

هفته پیش وقتی از سرکار برگشتم دیدم زخم که همیشه خونه بود، نیست. اول قضیه را جدی نگرفتم، چون فکر کردم طبق معمول رفته دنبال کاری و برمی‌گردد، ولی یک ساعت که گذشت و او زنگی هم نزد، دیگه متوجه اوضاع شدم.

گلاسز: متوجه چی شدی؟

تاد: یک یادداشت دو کلمه‌ای هم به در یخچال چسبانده بود. خداحافظ و دیگه رفته بود. به اتاق خواب رفتم دیدم وسایل شخصی و لباسه‌هایش را برده. متحیر بودم.

من واقعاً دوستش دارم. چطور تونسته چنین کاری بکنه؟

گلاسِر: من نمی‌تونم بگم چطور. فقط خودش می‌دونه، ولی می‌تونم حدس بزنم چرا این کار رو کرده، این یک تصمیم مهمه. قطعاً باید از چیزی خیلی ناراحت شده باشه؛ خودت فکر می‌کنی چی می‌تونه این قدر ناراحتش کرده باشه؟

تاد: راستش رو بخواهید جواب دادن به این سوال خیلی سخته، واقعاً نمی‌دونم.

افکار گلاسِر:

- وقتی مراجع می‌گه: (جواب دادن به این سوال سخته) در واقع می‌دانه قصه از چه قراره، ولی نمی‌خواد درباره‌اش حرف بزنه.

- چون باید بپذیره آنچه اتفاق افتاده به او ربط داره، و این کار راحتی نیست.

- برای غلبه بر مقاومت اون، خودم رو به نفهمیدن می‌زنم.

گلاسِر: خوب در هر حال حدس خودت چیه؟

بین اینجا، جای گفتن حرف‌هایی است که گفتنش سخته. ولی راحت باش.

تاد: خوب البته خودم این را قبول ندارم، ولی زخم همیشه می‌گفت من آدم سلطه‌گری هستم. یعنی همه چیز رو من تعیین می‌کنم. ولی خنده دار اینه که فکر می‌کردم این رو دوست داره. اون خیلی از من جوانتره، حدود ده سال، الان ۲۳ سالشه. من بهتر از اون می‌دونم. فکر می‌کردم وقتی کارها را بر عهده می‌گیرم، او خوشش می‌آد.

گلاسِر: دوست داری برگرده؟

تاد: خدای من معلومه که دوست دارم. می‌تونید کمک کنی برش گردونم؟

افکار گلاسِر:

- به سوال او جواب نمی‌دم. برای این که بفهمه واقعا برگشتن زن بهترین راه حله، باید بیشتر گفتگو کنه.

- به جاش می‌پرسم تا حالا چی کار کردی؟ به این معنا که می‌تونستی بهتر از آنچه تاکنون انجام دادی، عمل کنی.

گلاسِر: به من بگو از وقتی ترک کرده چه کارهایی کردی؟

تاد: کار زیادی نکردم. خیلی ناراحت و آزرده بودم. فقط تو خونه موندم. برخی از همکارانم نگرانم شده بودند. به دیدنم آمدند و یکی از اون‌ها شماره تلفن شما را به من داد. نمی‌تونم خودم را جمع و جور کنم، در مورد افسردگی چیزهایی شنیده بودم، ولی تا حالا نمی‌دونستم واقعا چیه؟ انگار فلج شدم.

افکار گلاسز:

- به این اظهار نظرش پاسخی نمی‌ده چون نمی‌توانم پیشنهادی به او بکنم که احساس بهتری پیدا کند.

- به حرف‌هایش درباره احساسش گوش می‌ده، اما درباره‌ی احساسات زیاد حرف نمی‌زنم.

- بر کاری که انتخاب کرده و انجام داده تمرکز می‌کنم. باید او را به چالش بکشم تا درباره انتخاب کردن فکر کند و این جا نقطه خوبی است برای شروع.

گلاسز: این جور متوجه شدم که از وقتی ترک کرده، انتخاب کردی که خونه بشینی و سر کار نری، درست فهمیدم؟

تاد: دکتر شما متوجه نیستید، من انتخاب نکردم که تو خونه بشینم.

گلاسِر: درست می‌گی من درک نمی‌کنم. چطور می‌گی خونه نشینی رو انتخاب نکردی؟ کس دیگه‌ای مجبورت کرده خونه بمونی؟

تاد: ولی من ناراحت و آزرده بوده‌ام، آنقدر آزرده بودم که نمی‌تونستم برم سر کار، من چیزی را انتخاب نکردم، من از وقتی آن یادداشت دو کلمه‌ای را خواندم به شدت ناراحت و آزرده شدم.

گلاسِر: تو امروز انتخاب کردی که بیایی منو ملاقات کنی؟

تاد: ولی من به کمک احتیاج دارم، برای همین اینجا اومدم.

گلاسِر: تلاش کردی باهاش تماس بگیری؟ اصلن ازش خبری داری؟

تاد: امیدوار بودم خودش زنگ بزنه. فکر کردم دنبالش بگردم، ولی بعد فکر کردم ممکنه دعوا کنیم و اوضاع بدتر بشه. مدتی واقعا عصبانی بودم ولی وقتی دیدم راستی راستی رفته، واقعا غمگین شدم. دکتر من دوستش دارم و نمی‌دانم باید چیکار بکنم. من نمی‌خوام سلطه‌گر باشم ولی طبیعتم اینه. پدرم

هم همین جوهره ولی مادرم ناراحت نمی‌شه شاید این رفتار رو از پدرم یاد گرفتم.

گلاسِر: اهمیتی داره که اون رو از چه کسی یاد گرفته باشی؟

تاد: فکر می‌کردم روانپزشکان به این چیزها علاقمند باشند.

گلاسِر: من کاری با والدینت ندارم. تو بزرگسالی. منم دوست دارم بدونم الان انتخاب می‌کنی چه رفتاری انجام بدی؟ می‌دونی، علاقمندم بدونم تو چی می‌خوای؟ و دوست دارم اگر بتونم بهت کمک کنم راه و روشی را انتخاب کنی که بتونی به خواسته ات برسی. ما باید این واقعیت را بپذیریم که اون تو رو ترک کرده و باید باهش کنار بیاییم. حالا فکر می‌کنی برای همیشه ترک کرده باشه؟

تاد: نکته همین جاست. خیلی به مغزم فشار آوردم ولی نمی‌دانم، اگر قصد برگشت داشت فکر می‌کنم برخی از وسایلم را نمی‌برد. همه وسایلم را برده. همه این‌ها خیلی ناگهانی اتفاق افتاد؛ من اصلاً نمی‌دونم باید چیکار کنم.

گلاسِر: فرض کن الان می‌تونستی باهش حرف بزنی، چی بهش می‌گفتی؟

تاد: بهش می‌گفتم معذرت می‌خوام. بهش می‌گفتم نمی‌دونستم دارم چیکار می‌کنم. خیلی بهش بی توجه‌ای کردم. من یک کله خر کور بودم. که فکر می‌کردم دوست داره در همه‌ی کارها دخالت کنم. خیلی انتقاد می‌کردم. هیچ وقت نپذیرفتم که می‌تونه کارها را درست انجام بده، همیشه تو کارهاش یک اشتباه کوچک پیدا می‌کردم. اسم من را گذاشته بود آقای بی نقص. منظورش تحقیر نبود، فکر می‌کردم واقعا داره ازم تعریف می‌کنه. هیچ گاه دعوا نکردیم، با هم رابطه جنسی خوبی داشتیم، یک هفته قبل از اینکه منو ترک کنه اظهار کرد کارها اونجوری که می‌خواد پیش نمی‌ره. از من پرسید منم همان احساس را دارم یا نه؟ گفتم تنها چیزی که منو آزار می‌ده اینه که اون خوشحال و خشنود به نظر نمی‌رسه. بهش گفتم باید تلاش کنه شادتر باشه. گفت داره تلاش می‌کنه ولی به نظر نمی‌رسید بتونه این کار رو بکنه. از من پرسید آیا من می‌تونم در این رابطه کاری کنم؟ من گفتم همیشه هر کاری

که از دستم بر می آمده رو انجام دارم. نمی دونستم چه کار دیگری می تونم انجام بدم. اون گفت حدس می زده همین جواب رو بدم. بعد از آن کمتر شادتر به نظر می رسید و من فکر کردم اوضاع بهتر شده و برای همین وقتی فهمیدم رفته خیلی متعجب شدم.

گلاسِر: تو هنوز فکر می کنی که نمی تونستی کار دیگری انجام بدی؟

تاد: نه، الان که فکر می کنم می بینم خیلی کارهای متفاوتی می تونستم انجام بدم، ولی حالا چطور می تونم اینو بهش بگم. اون رفته و من منتظرش شدم تا تماس بگیره ولی تاکنون تماسی نگرفته.

گلاسِر: نمی خوای بهش بگی دلت براش تنگ شده؟ بگی دوستش داری و آماده ای تغییر کنی؟

تاد: البته که می خوام. ولی چطور؟ حتی اگر می دونستم کجاست، باز هم این ترس رو داشتم که نکنه کارها رو خراب تر کنم. من آدمی نیستم که بتونم بپذیرم اشتباه من بوده و من مقصرم. اولین کاری که انجام می دم اینه که اونو سرزنش می کنم. من الان افسرده ام ولی کمی عصبانی ام. او نباید این

جوری و با این وضعیت منو ترک می‌کرد.

گلاسِر: می‌تونم یک پیشنهاد بهت بدم؟ البته این پیشنهاد به برخی آدمها کمک کرده!

تاد: خدای من چه پیشنهادی؟

گلاسِر: براش یک نامه بنویس. بهش بگو چقدر دوستش داری و چقدر دلت براش تنگ شده! و بهش بگو تغییر خواهی کرد. نمی‌خواهم بهت دیکته کنم که چی بنویسی، باید از ذهن و زبان خودت بیاد بیرون و نه ذهن من.

باید از ته دلت بنویسی، وگرنه خودت رو به زحمت نینداز. ولی بهش بگو برای دریافت کمک پیش من می‌آی و ازش بپرس اگر می‌خواهد با هم بیایید پیش من. اینجوری لازم نیست با تو تنها باشه. شاید حاضر باشه تا این حد قدم برداره.

تاد: می‌تونم این کار رو بکنم، فکر خیلی خوبیه.

گلاسِر: اینجوری هیچ فشاری نیست. می‌تونه نامه رو بخونه و درباره‌اش فکر کنه و لازم نیست پشت تلفن با تو حرف بزنه. این کار خیلی بهش فشار وارد نمی‌کنه. نامه رو بنویس و بیار بخونم. قبل از

اینکه بفرستیمش با هم مرورش می‌کنیم. خوبه؟

تاد: خوبه، واقعا خوبه، این فکر رو می‌پسندم. حتما نامه رو می‌آرم، خیلی خوبه.

گلاسِر: بگو ببینم الان چه احساسی داری؟

تاد: حالم بهتره، خیلی بهتره.

گلاسِر: چطور شد که حالت بهتره؟

تاد: چون کاری هست که باید انجام بدم. احساس درماندگی نمی‌کنم. شاید این کار موثر باشه، البته شاید.

افکار گلاسِر:

- تاد برای نوشتن نامه حسابی وقت گذاشت. شاهکار کرده بود. اگر هنوز در دنیای مطلوب زنش بود، حتما موثر می‌افتاد. اینکه همسرش تمام وسایلش را برده بود، نشانه خوبی نبود.

- همسرش نامه را خواند و به او زنگ زد. گفت دوست دارد با هم پیش من بیان. وقتی آمدند. تاد تلاش کرد زنش را متقاعد کند یک فرصت دیگر به او بدهد. او به دقت به حرف‌های تاد گوش داد و گفت: نه ببین...

زن: ببین، چهار سال است که ازدواج کرده ایم، من در این چهار سال خیلی به تو مدیونم. تو آدم بدی نیستی، اما به درد من نمی‌خوری. اگر نمی‌دانستی از چه ناراحت بوده‌ام، این واقعا چیزی را درباره تو نشان می‌دهد. من فقط ۲۳ سال دارم و با تو به جایی نمی‌رسم. الان خیلی خوب حرف می‌زنی و خیلی خوب به نظر می‌رسی اما فقط برای این است که بهت فشار آورده‌ام. این برای تو بازی است و تو از باختن نفرت داری، ولی برای من بازی نیست. دیگه تموم شد. من هیچ چیز اضافه‌تر از حقم نمی‌خوام؛ هیچی. نفقه هم نمی‌خوام. فقط سهم خودم را از پس اندازم می‌خوام. من می‌تونم از عهده زندگی‌ام بر بیام.

افکار گلاسِر:

زن از من تشکر می‌کنه و می‌ره. تاد مدت طولانی ساکت ماند و بعد می‌گه:

تاد: نمی‌تونم بدون اون زندگی کنم.

گلاسِر: جمله‌ی بسیار غم‌انگیزیه، قصد داری خودکشی کنی؟

افکار گلاسِر:

- البته اگر فکر می‌کردم ممکنه خودکشی کنه هرگز این حرف را نمی‌زدم، اما او اهل خودکشی نبود. هنوز در بخش‌های دیگر زندگی‌اش چیزهای مثبتی وجود داشت، حرف من کمی آرومش می‌کنه.

تاد: نه نمی‌خوام خودمو بکشم. ولی به طور وحشتناکی برای مدت طولانی ناراحت خواهم بود. من واقعا دوستش دارم.

گلاسِر: بگذار هر چقدر که تو می‌خواهی طول بکشه. من با مشاوره دادن به آدم‌های ناراحت و غمگین زندگی‌ام را می‌گذرونم.

تاد: شما این چیزها رو خیلی جدی نمی‌گیرید، نه؟

گلاسِر: نه واقعا، چون من ادامه قصه رو می‌دونم و به نظرم خوبه.

تاد: منظورت چیه که ادامه قصه را می‌دونی؟

گلاسِر: منظورم اینه که به زودی تو یک نفر دیگه رو پیدا می‌کنی و اگر با این فرد جدید همان طوری که چند دقیقه پیش به زنت گفتی رفتار

کنی احساس خشنودی و رضایت خواهی کرد. آخر
قصه این طوری خواهد شد.

افکار گلاسر

- چند ماهی طول کشید تا زنش را از دنیای مطلوب
خود بیرون کند. همسرش قبلا او را از دنیای مطلوب
خودش بیرون گذاشته بود.

- تاد با خانم دیگری آشنا شد و پیش من آمدند.
من در آن زمان چنان در دنیای مطلوب تاد جا گرفته
بودم که دوست داشت آن خانم را ببینم و تایید کنم.

- هیچ کس نمی‌تواند پیش بینی کند که عاقبت
یک ازدواج چه می‌شود. بنابراین دلیلی وجود نداشت
جز حمایت کار دیگری بکنم. او درباره من همه چیز را
به این خانم گفته بود. درباره علت شکست ازدواجش
حقیقت را به او گفته بود؛ این که خیلی سلطه‌گر
بوده. این خانم هم سن و سال خودش بود و نظر
واقعگرایانه‌ای درباره تاد داشت.

مفروضه دهم:

بدن ما مثل ماشینی است که چهار چرخ دارد و با

چرخ‌های جلو حرکت می‌کند. چرخ‌های جلو فکر و رفتارند. چرخ‌های عقب حس و بدن هستند که به دنبال چرخ‌های جلو کشیده می‌شوند.

رفتار کلی یعنی:

● فکر

● احساس

● رفتار

● بدن

که با هم فعال می‌شوند.

هیچ کس نمی‌تواند مستقیماً انتخاب کند احساس خوبی داشته باشد. اما غیر مستقیم می‌تواند. شما فقط بر روی افکار و اعمال خود کنترل دارید. اما احساس و بدن هم دنبالش می‌آیند.

مثال:

فردی می‌گوید: حسش نیست تا ورزش کنم، بدنم نمی‌کشد.

پاسخ گلاسر: عمل کن، حسش می‌آید. یعنی

اول ورزش کن، بعد احساس ورزش می‌آید.

فردی که حس از رختخواب بیرون آمدن در صبح زود را ندارد، وقتی از رختخواب بیرون می‌آید و از خانه بیرون می‌رود، از کاری که کرده خوشحال می‌شود. چون حس با تاخیر از عمل سر می‌رسد.

مفروضه یازدهم:

در ازدواج، سه نفر وجود دارند:

- مرد
- زن
- ازدواج

وقتی دچار اختلاف می‌شوید، وارد دایره حل اختلاف شوید و از آنچه قرار است بدهید تا ازدواج را حفظ کنید سخن بگویید، نه از آن چه توقع دارید از طرف مقابل بگیرید.

نیاز به قدرت و خطر اختلاف در همسران:

اگر نیاز به قدرت در هر دو زوج بالا باشد، ازدواج با خطر روبرو می‌شود و اگر نیاز به قدرت در هر دو کم باشد، میل به مذاکره، بیشتر می‌شود و ازدواج

با خطر کمتری روبرو می‌شود. حتی اگر یکی نیاز به قدرت داشته باشد و دیگری نه، مشکل کمتر خواهد بود. (دو پادشاه در اقلیمی نگنجند. دو درویش بر گلیمی بخشبند.)

وقتی هر دو طرف اهل قدرت‌اند، همدیگر را از دایره حل اختلاف بیرون می‌کنند. به همین خاطر بایستی قبل از ازدواج، اندازه نیاز به قدرت هر یک معلوم شود. و اگر نیاز به قدرت در هر دو بالاست، به آنها توصیه کنند که از این ازدواج منصرف شوند.

نیاز به آزادی و خطر جدایی در ازدواج:

افرادی که نیاز شدید به آزادی دارند، همواره با ایجاد روابط صمیمی بلند مدت مشکل دارند، اما بیش‌ترین مشکل آن‌ها در زندگی مشترک و ازدواج است. این افراد مثل اهل قدرت مبارزه نمی‌کنند، اما همسر خود را ترک می‌کنند.

تا وقتی آنکس که نیاز کمتری به آزادی دارد، آزادی آن دیگری را محدود نکند، در ازدواج مشکلی پیش نمی‌آید. ازدواج کردن دو نفر که شدیداً نیاز به آزادی دارند، نوعی تناقض است. چرا که آنها نمی‌خواهند با

هیچ فردی در یک دایره قرار بگیرند.

نیاز به تفریح و تحکیم ازدواج:

نیاز شدید به تفریح برای هر نوع رابطه ای، به ویژه رابطه زناشویی بسیار عالی است.

سن، جنسیت، بی پولی، تقریباً هیچ وقت نمی تواند مانعی برای تفریح کردن باشد. با کمی تلاش می شود همیشه و همه جا خندید. اگر نیاز هر دو به تفریح کم باشد، هیچ یک از این وضعیت ناراحت نخواهند شد. نیاز به تفریح چه شدید چه کم مشکلی نمی آفریند، البته اگر موارد دیگر درست باشد.

بهترین ازدواج، ازدواجی است که در آن:

● نیاز به عشق و احساس تعلق در هر دو زیاد،

● نیاز به تفریح در هر دو زیاد،

● نیاز بقا در هر دو متوسط،

● نیاز به قدرت در هر دو کم،

● نیاز به آزادی در هر دو کم

باشد. هر گونه انحراف از این الگوی کمیاب، به

مذاکره نیاز دارد. و هر چه اختلاف و تفاوت بیشتر باشد، مذاکره بیشتری می‌طلبید.

ازدواج ناموفق تاکنون شایع‌ترین علت احساس فلاکت و بدبختی انسان‌ها بوده.

عشق و محبت را با کشش جنسی اشتباه نگیرید. به احساس تعلق توجه کنید. با کسی ازدواج نکنید که اگر رابطه جنسی بین شما نبود، با او رفاقت نمی‌کردید.

چگونه نیازها را بسنجیم:

● ۱. تشخیص شدت نیاز به قدرت: (کم، متوسط، زیاد)

- آیا همیشه می‌خواهید حرف خودتان را به کرسی بنشانید؟

- آیا می‌خواهید حرف آخر را شما بزنید؟

- آیا می‌خواهید مالک دیگران باشید؟

● ۲- تشخیص نیاز به آزادی: (کم، متوسط، زیاد)

- آیا پیروی از مقررات برای شما سخت است؟

- آیا نمی‌توانید خود را با دیگران تطبیق دهید؟

- آیا نمی‌توانید برای مدتی طولانی در مکانی و با

گروهی بمانید؟

● ۳. تشخیص نیاز به تفریح: (کم، متوسط، زیاد)

- آیا از آموختن، غذا خوردن، گردش کردن، بازی کردن لذت می‌برید؟

- آیا در زندگی زیاد می‌خندید؟

- آیا به هنگام کار، اجازه می‌دهید همکاران با خنده و شوخی با هم تعامل کنند؟

سنجش دیگر:

● اگر شما وهمسر آینده‌تان محتوای دنیای مطلوب خود را با یکدیگر در میان می‌گذارید. اگر دنیای مطلوب شما مملو از افرادی است که با آنها خوب کنار آمده‌اید، نیاز شما به عشق و تعلق زیاد است. اگر فقط افراد محدودی در آن قرار دارند، نیاز شما به عشق و تعلق کم است.

● اگر رابطه جنسی شما خوب است، مواظب باشید در ارزیابی شما اثر نگذارد. و اگر رابطه جنسی شما خوب نیست، بدانید که بعداً هم چندان بهتر نمی‌شود. اما اگر اول خوب بود و بعد تنزل کرد، در واقع رابطه

زناشویی تنزل کرده.

● اگر شما دچار توهم رایج افراد عاشق هستید و فکر می‌کنید با نثار عشق خالصانه شما، او تغییر خواهد کرد. برای کمک به خود شانس بسیار کمی دارید. این توهم در نهایت یعنی کنترل بیرونی.

اگر ازدواج نکردید، با این دو گروه ازدواج نکنید:

● ۱. شخصیت ضداجتماعی:

- آنها به نیازهای دیگران بی توجه‌اند.
- نیاز به بقای آنها متوسط است.
- نیاز به عشق و تعلق در آنها نزدیک به صفر است.
- نیاز آنها به آزادی بسیار بالاست.
- نیاز به قدرت در آنها بسیار بالاست. (و در این راه از دزدی و کلاهبرداری هم ابایی ندارند.)

آنها در ابتدای آشنایی آدم‌های جالبی به نظر می‌رسند. چون فعال و جذاب‌اند. و همواره در انجام امور پیش‌قدمند. و در گول زدن دیگران ماهر. ظاهر شوخ طبع و مهربانی دارند. اما اگر زنی به آنها تکیه

کند، از او می‌گریزند یا او را کتک می‌زنند. معمولاً چنین کسی دوستی ندارد. اما نمایش می‌دهد که دوستانش در جاهای دور زندگی می‌کنند، یا قرار است به دیدنش بیایند. اما در حقیقت دوستی ندارند.

هرگز نمی‌توانید روی او حساب کنید. اگر در اوایل آشنایی هستید، شما را به یک رستوران گرانقیمت می‌برد، اما بعد می‌گوید کارت اعتباری خود را فراموش کرده.

● ۲. شخصیت بیکاره:

او به خلاف شخصیت ضد اجتماعی، ماهیتش را آرام آرام ظاهر می‌کند. او با کارهایی که انجام نمی‌دهد، شما را می‌آزارد. او الکلی نیست، معتاد نیست، اما همواره نیازمند کمک دیگران است. در او شور زندگی کم است، از این رو به ندرت می‌تواند نیاز خود را به قدرت ارضا کند. نیاز به آزادی در او کمی بالاتر از متوسط است. او البته بیشتر پرسه می‌زند. او ارتباطات را حفظ می‌کند، به شرط آنکه ادامه رابطه، نیازمند کار سختی نباشد. او وظایفش را انجام نمی‌دهد. او کودکی است که هرگز بزرگ نمی‌شود. او نیاز شدید به تفریح به معنای کودکانه‌اش دارد. اینها همیشه دانشجویند. درس‌ها را تمام نمی‌کنند. اگر با او ازدواج

کنید، تا وقتی از او چیزی نخواهید، برایتان همراه خوبی است. اینها اگر به واسطه نفوذ خانوادگی به شغل مهمی برسند، کار موثری انجام نمی‌دهند. اینها معمولاً ازدواج می‌کنند و بچه‌دار هم می‌شوند. اینها به روان‌درمانی پاسخ نمی‌دهند.

وقتی با تئوری انتخاب آشنا نیستید و دچار اختلاف می‌شوید، به جای حل اختلاف، دست به کنترل بیرونی می‌زنید. می‌کوشید همسر خود را تغییر دهید و عشق شما رو به افول می‌رود.

می‌دانید ماه عسل یک زوج کجا پایان می‌یابد؟ وقتی هر دو طرف می‌کوشند همسر خود را تغییر دهند. ما باید بپذیریم تنها شخصی را که می‌توانیم کنترل کنیم، خودمان هستیم.

ازدواج نمی‌تواند آینده را تضمین کند. اگر تضمین می‌کرد، طلاق اتفاق نمی‌افتاد.

خشم، هیاهو، تهدید، سراغ مردان یا زنان دیگر رفتن، افسردگی کردن، دیوانگی کردن، نجات بخش عشق شما نیست.

در دایره حل اختلاف:

- من و تو همدیگر را تغییر نمی‌دهیم.
- من و تو از هم چیزی نمی‌خواهیم.
- من و تو می‌بینیم که چه می‌توانیم برای این ارتباط پردازیم تا این ازدواج با دوام‌تر باشد.
- به این فکر نمی‌کنیم که آنچه من می‌گویم چه اثری بر تو، و آنچه تو می‌گویی، چه اثری بر من دارد، به این فکر کنیم که آنچه انجام می‌دهیم چه اثری بر ازدواج ما می‌گذارد. (چون در این دایره حل اختلاف، من و تو و ازدواج حضور دارند و ما برای کمک به سومی در این دایره نشستیم.)

دایره حل اختلاف:

آدم‌ها به دو شکل از هم جدا می‌شوند:

● جنگ (مقاومت)

● گریز (کناره‌گیری)

پس هر گاه به هم حرفی می‌زنند، باید بپرسند فایده این حرف چیست؟ آیا با این حرف به هم

نزدیک می‌شویم یا دورتر؟

معنی‌اش این نیست که زوج پس از این اختلافی ندارند، معنی‌اش این است که ابزاری برای حل اختلاف در دست دارند. آنها می‌دانند که اگر چیزی را برای زندگی مشترک خود انتخاب می‌کنند، لاجرم همان چیزی نیست که اگر مجرد بودند، انتخاب می‌کردند.

وقتی مجردیم انتخاب‌های مستقل‌تری داریم. وقتی ازدواج می‌کنیم، هر دو طرف انتخاب‌های متفاوتی داریم. اما نه باید فکر کنیم که از این به بعد مثل دو قلوهای به هم چسبیده عمل می‌کنیم. هر دو طرف می‌کوشند علیرغم انتخاب‌های مشترک برای ازدواج، دیگری را از زندگی مستقل شخصی خود محروم نکنند. مثلاً یکی دوست دارد ورزش کند، دیگری دوست دارد، وقت خود را صرف تماشای فیلم و تئاتر کند و هیچیک نمی‌ترسد دیگری ناراحت شود.

در زندگی مبتنی بر کنترل بیرونی، دو طرف از طریق انتقاد و عیب‌جویی سعی می‌کنند خلاقیت به خرج دهند، اما در زندگی مبتنی بر تئوری انتخاب هر دو طرف به دلیل برخورداری از آزادی، وقتی زندگی‌شان یکنواخت می‌شود، از خلاقیت خود برای نوآوری در

زندگی استفاده می‌کنند.

رابطه جنسی در آغاز چیز جدیدی است و نیازی به خلاقیت ندارد، ولی برای هیجان‌انگیز کردن و جذاب کردن آن باید در دراز مدت، باید خلاقیت به کار برد. و الا دو طرف رابطه جنسی را از دنیای مطلوب خود بیرون می‌گذارند. و در هنگام ارضای جنسی، بسیاری از آنها رابطه جنسی با فرد دیگری را تصور می‌کنند. در حالی که با کمی خلاقیت، هر یک از آنها می‌تواند باعث ارضای خود و همسرش شود. وقتی رابطه جنسی رو به افول می‌گذارد، باید آن را به عنوان یک هشدار در نظر بگیریم.

نباید تئوری انتخاب را به طرف مقابل تحمیل کرد. اجبار دیگری، حتی به پیروی از تفکر سالم، کنترل بیرونی است. هرگاه کسی را مجبور به کاری می‌کنیم، مقاومت بیشتری در او بر می‌انگیزیم. (کنترل بیرونی، مقاومت درونی می‌آورد.)

سوالات مشاوره ازدواج تئوری انتخاب:

۱. آیا واقعا آمده‌اید برای تداوم ازدواج کمک بگیرید، یا از قبل تصمیم به طلاق گرفته‌اید؟ (اگر هر یک

برای کمک به خودش و نه کمک به ازدواج آمده باشد، نمی‌توان مشاوره ازدواج داد.)

۲. معنی زندگی مشترک از نظر شما چیست؟ (اگر دیگری را مقصر بداند و اجازه داده شود بدون نظارت و کنترل حرف بزنند، روند مشاوره آسیب می‌بیند.)

۳. یک نکته مثبت که اکنون در ازدواج شما وجود دارد را نام ببرید. (زمینه‌سازی برای سوال ۵ و ۶)

۴. رفتار چه کسی را می‌توانید کنترل کنید؟ خودتان یا همسرتان؟ (ایجاد تردید به کنترل بیرونی)

۵. فکر کنید و بگویید در این هفته حاضرید چکاری انجام دهید که به ازدواج شما و تداومش کمک کند؟ (تشویق به انجام یک گام عملی به نفع ازدواج)

۶. در هفته آینده حاضرید چکاری کنید که به اصلاح ازدواج شما کمک کند؟ (درخواست از هر دو طرف که در آینده هم یک گام جلو بیایند.) ازدواج حاصل جمع من و تو نیست. حاصل جمع من، تو، و ازدواج است. از خود بپرسیم من برای اصلاح و تداوم ازدواج چه کرده‌ام؟ نه این که تو برای من چه کرده‌ای؟

تا وقتی هر دو نفر در دنیای مطلوب هم هستند،

مشاوره ازدواج موثر است. فرض بر این است که آنها به جای توافق، بر کنترل بیرونی اصرار کرده اند. (اما اگر از دنیای مطلوب همدیگر بیرون رفته باشند، نمی‌توان برای آنها کاری کرد.)

اگر ازدواجی به مشاوره طولانی مدت نیاز داشته باشد، احتمال نجات آن کم است. من با گچ دور هر دونفر دایره‌ای می‌کشم:

۱. تا در این دایره هستید، به ازدواج و بهبود آن فکر می‌کنید، نه به خودتان.

۲. این دایره را وقتی ازدواج به خطر افتاد بکشید و به داد ازدواج برسید.

قوانین این دایره:

۱. باید و حتماً ممنوع.

۲. تعیین تکلیف برای دیگری ممنوع.

دایره حل اختلاف ابزار قدرتمندی است که زن و شوهر می‌توانند در هر زمانی که بخواهند از آن استفاده کنند.

روش مشاوره گلاسر

۱. نیازی به کندوکاو طولانی نیست. تمام کسانی که برای مشاوره مراجعه می‌کنند، حداقل یک رابطه ناخوشایند در زندگی‌شان وجود دارد.

زندگی ارتباطی منصفانه و عادلانه نیست. در جهان واقعی، بعضی برای روابط خود با دیگران بیشتر مایه می‌گذارند و برخی کمتر. مراجع باید بیاموزد که روابط قدیمی خود را بهبود بخشد و یا روابط جدیدی برای خود ایجاد کند. ما برای خوشبختی به چند رابطه خوب و صمیمی نیاز داریم.

تعریف استرس:

استرس بسیاری اوقات به یک رابطه نامطلوب در زندگی فرد مربوط است. رابطه‌ای که علیرغم مشکلات، هنوز در دنیای مطلوب ما قرار دارد. مثل والدین، فرزندان، دوستان صمیمی و همسرانی که هنوز آنها را از دنیای مطلوب خود بیرون نینداخته ایم.

مثال: مادری که از دختر هفده سالش توقع داره در تمیزی خانه و شستن ظروف کمک کنه. دختر اول کمک می‌کرده، اما مادر از نحوه کمک کردن او راضی نبوده. و حالا وقتی مادر از سر کار برمی‌گردد، سردرد می‌گیرد. اگر سردرد نمی‌گرفت، افسرده می‌شد. اگر افسرده نمی‌شد، خشونت می‌کرد.

مادر: نشستن ظرفها نشانه اینه که او خودخواهه و به فکر من نیست. یه بار زدمش. اونم منو زد. بعد پشیمون شدیم و هر دو گریه کردیم و همدیگه رو بغل کردیم.

گلاسِر: دیگه که نمی‌خوای سیلی زدن رو تکرار کنی؟

مادر: نه.

گلاسِر: اگر وقتی می‌آیی خونه، هر کاری می‌کنی تاثیری نداره، پس هیچ کاری نکن.

مادر: یعنی چی؟

گلاسِر: مشکل نه تویی نه اون. مشکل رابطه است. با مشتری‌های بانک ات هم مشکل داشتی، اما چرا اونجا اصراری بر تغییر اونا نداشتی؟! و چرا

روی دخترت اصرار به تغییر داری؟ چون فکر می‌کنی هنوز روی او قدرت داری. وقتی قدرت نداری، بر حق بودن یا نبودن فرقی نمی‌کنه. از امروز وقتی می‌ری خونه، فکر کن دخترت، دختر تو نیست، یه غریبه است. (برو کنارش بشین، بی شکایت، بی سرزنش) سه روز این کار را بکن. بعدم بلند شو فقط ظرفهارو بشور و هیچ کار دیگه‌ای نکن. ظرفها رو بشور و بگو می‌خوام شام درست کنم، اما ازش کمک نخواه.

مادر: منصفانه نیست.

گلاس: اگه منصفانه بود که به مشاوره احتیاج نبود. تا سه روز هیچی در خواست نکن و غرهم نزن و عادی باش. بعد از سه روز بهش بگو بلند شو تو ظرفهارو بشور تا من شام رو درست کنم.

تربیت فرزند از طریق تنبیه کنترل بیرونی و باعث دوری والدین و فرزندان می‌شود.

راه‌هایی که متاسفانه در روابط ناسالم انتخاب می‌کنیم:

۱. توافق.

۲. اگر توافق نشد، افسردگی.

۳. اگر نشد، بیماری روان-تنی.

عشق و محبت بسیار در روابط والد فرزند

مادر: برو توی اتاق وقتی آرام شدی بیا با هم حرف بزنیم. همین که آرام باشی، برای من کافیه. می‌تونی همین الان یا کمی بعد گریه کنی؟ کدوم را می‌خواهی؟

و کودک می‌فهمد که گریه و زاری هم یک انتخاب است و اگر بخواهد می‌تواند انتخاب کند که گریه نکند. - به کودکان بگویید که صرف نظر از این که چه رفتاری دارند، آنها را دوست دارید.

- درپچه گفتگو را همیشه با فرزندان باز بگذارید.

- به فرزندتان بگویید که دوست ندارید از همدیگر دور یا دورتر شوید.

- اگر از شما درخواست غلطی کرد، مثل تغییر دانشگاه، به خاطر بودن با دوست پسرش، جواب شما خیلی روراست باید این باشد: از تصمیم تو نگرانم و نمی‌تونم ازت حمایت کنم. در عین حال رابطه من با تو از هر چیز دیگری برام مهمتره، بیا راه حل

مطلوبی پیدا کنیم.

- به کودکان پیشنهادهای خود را تکرار نکنید و غر نزنید. او همان دفعه اول می‌فهمد.

- به کودکان بیش از حد کمک نکنید. بگذارید وظایفش را انجام دهد. بگذارید از خطا و اشتباه نترسد. بگذارید از کودکی به زحمت بیفتد و با مشکلات دست و پنجه نرم کند.

- اعتماد سازی کنید. بگویید هیچ چیز نمی‌تواند به طردشان منجر شود.

- طرد نکردن و حمایت نکردن از تصمیم آنها که موافق نیستیم، دو چیز متفاوت است. کودکان وقتی بزرگ می‌شوند و اعتمادشان را به شما از دست می‌دهند، والدین را بصورت غیر فعال در دنیای مطلوب خود نگه می‌دارند. برای بازگشت اعتماد آنها، به گفتگو نیاز است.

- وقتی با کودکی روبرو هستید که به شما اعتماد ندارد، اشتباهات خود را به سرعت بپذیرید. پدر و مادری که اشتباهات خود را می‌پذیرند، از پدر و مادری که همیشه بر حق‌اند، قابل اعتمادترند.

- به کودکان از سه سالگی بیاموزید که مسئولیت انتخاب‌های خود را بپذیرند.

- در تئوری انتخاب تنبیه غلط است و باعث فاصله والدین و فرزندان می‌شود. اگر سر میز شام دیر حاضر شد، فوqش به او شام سرد بدهید یا خودش مجبور باشد غذایش را گرم کند، اما او را گرسنه نگذارید.

- به فرزندتان بگویید می‌خواهم اشتباه کنی و از اشتباهات درس بگیری. اما اگر خواستی من هم می‌توانم به تو کمک کنم، تا انتخاب‌های بهتری داشته باشی.

- به او بگویید هر وقت انتخاب‌هایش به کسی زیان نرساند، به او حق انتخاب می‌دهید.

- اگر بچه به مدرسه نمی‌رود، با مهربانی به او بگویید موضوع مدرسه رفتن انتخابی نیست. اگر گریه و زاری می‌کند، او را بغل کنید و به مدرسه ببرید. در مدرسه او را ببوسید و از او خداحافظی کنید. به او بگویید اگر می‌خواهد می‌تواند انتخاب کند تمام روز در مدرسه گریه کند. در نتیجه او زیاد گریه نخواهد کرد.

- مشکلات کوچک فرزندان را به خود آنها بسپارید

و آنها را از تجربه، که بزرگ‌ترین معلم جهان است، محروم نکنید.

- به بچه قولی ندهید که انجام نمی‌دهید. اعتماد او از شما از بین می‌رود. اگر به او قول دادید چیزی بخرید، آنچه را او دوست دارد، بخرید، نه آنچه را خود شما دوست دارید.

۲. مشکل، همیشه زمان حال و اکنون است، نیازی به بررسی گذشته نیست. اگر فرد به دلیل آن که در کودکی مورد بدرفتاری و سواستفاده قرار گرفته، نمی‌تواند به دیگران اعتماد کند، برقراری رابطه رضایتمند در حال حاضر برای او ناممکن است.

من به مراجع می‌گویم: گذشته تمام شده و تو نمی‌توانی چیزی که خودت یا دیگری در گذشته انجام داده را تغییر دهی. اکنون آنچه می‌توانی انجام دهی این است که با کمک من اکنون را کارآمدتر بسازی. فقط وقتی به گذشته نگاهی می‌اندازیم که مربوط به دورانی است که مراجع کنترل موثری بر زندگی خود داشته است. ما می‌توانیم از موفقیت‌های گذشته درس بگیریم، نه از بدبختی‌های گذشته.

گیریم که گذشته وحشتناک بوده، ولی دیگر تمام شده. چرا گذشته را مرور می‌کنی؟ می‌خواهی آنها را دوباره در درونت تجربه کنی؟

گذشته هیچوقت نمی‌تواند در زمان حال دخالت کند، مگر آن که ما انتخاب کنیم.

واژه (انتخاب کردن) را به شکل موثر و توانبخش باید آموخت. ما علیرغم اتفاقات بدی که در زندگی‌مان افتاده، اما همیشه می‌توانیم انتخاب‌های بهتری انجام دهیم. اگر عده‌ای در گذشته از ما سوء استفاده کرده‌اند، در اطراف ما پرسه نمی‌زنند تا دوباره از ما سوء استفاده کنند. آنها فقط در ذهن ما حضور دارند. بردرلاینها که ارتباطات را به هم می‌زنند، چون اعتمادشان را به دیگران از دست داده‌اند. آنها رهاشدگی را تجربه کرده‌اند (و به قول الیس) آن را تعمیم داده‌اند. آنها می‌گویند: اگر عده‌ای در گذشته مرا رها کرده‌اند، پس تا ابد همه مرا رها خواهند. پس بهتر است خودم این کار را بکنم.

اگر مراجع تا سه سالگی مورد بد رفتاری واقع شده باشد، به یادش نمی‌آید و اگر بعد از آن اتفاق افتاده

باشد، و اذیت‌اش نمی‌کند، مشاور آنها را به یادش نمی‌آورد. متأسفانه آنچه آنها به اصطلاح به یاد می‌آورند، خاطرات نادرست مربوط به سوء رفتاری است که هرگز آنگونه اتفاق نیفتاده. این خاطرات توسط سیستم خلاق مغز مراجع برای خشنود کردن درمانگر یا اجتناب از رودررویی با مشکل کنونی زندگی‌اش ساخته شده. آنها وقتی نادرستی خاطراتشان مطرح شود، واقعا ناراحت می‌شوند. این نوع خاطرات فرقی با هذیان ندارند.

ما نباید به هیچ خاطرهای که قابل اثبات نیست، اتکا کنیم. حتی خاطراتی که به هنگام هیپنوتیزم و یا مصرف دارو به یاد می‌آیند، می‌توانند اتفاق نیفتاده باشند. خود این روش‌های عجیب به فرد القا می‌کنند که حتما اتفاقی افتاده.

به نظر ما به اندازه کافی مشکلات واقعی در این جا و اکنون فرد وجود دارد. و ما به دنبال آنها باید بگردیم. نه به دنبال خاطراتی که معلوم نیست اتفاق افتاده یا نه. ما فقط وقتی به گذشته می‌رویم که فرد در گذشته کنترل خوبی بر زندگی‌اش داشته و مرور آن توانبخش است و معمولا صحت دارند.

۳- در روانشناسی سنتی وقت زیادی صرف پرس و جو و گوش دادن به شکایات مراجعان درباره علائم و نشانه‌های بیماری، و اعمال دیگران می‌شود. هر چه مراجعان بیش‌تر به این کار ترغیب شوند، این شکایات اهمیت بیش‌تری پیدا می‌کند و پرداختن به مشکل اصلی دشوارتر.

تئوری انتخاب می‌گوید: تنها فردی که می‌توانیم کنترل کنیم خودمان هستیم. به مراجع اصرار داریم که اول خودش تغییر کند.

کسی که برای مشاوره مراجعه می‌کند، آمادگی دارد برای خودش کاری بکند، و تغییر کند، نه کسی که در مشاوره از او شکایت کرده می‌شود.

در مورد آدم‌هایی که دیگر نیستند، چه خوب بوده اند و چه بد، دیگر حرفی نمی‌زنم، در مورد آنها که هستند حرف بزنیم.

بعضی پیش‌روانشناس می‌آیند تا از طریق انتخاب رنج و عذاب، همسرشان را کنترل کنند. وظیفه ما مشاوران این است که انتخاب‌های بهتری را به آنها بیاموزیم.

۴. پرهیز از دنبال کردن حس، و توجه به آنچه مراجعان

می‌توانند در عمل انجام دهند.

۵. پرهیز از انتخاب افسردگی یا بیماری:

وقتی مراجع بیرون می‌رود، باید به جای بازگشت به افسردگی کردن، به انتخاب بهتری فکر کند. او نیاز دارد یاد بگیرد برای کمک به خودش چه کاری می‌تواند انجام دهد.

هیچکس نمی‌تواند باعث احساس بدبختی تو شود، بلکه فقط خودت می‌توانی با خودت چنین کنی. افسردگی می‌کنیم تا دیگران را کنترل کنیم. چون:

- از خشونت می‌ترسیم.

- یا از خشونت عاجزیم.

- یا به خشونت باور نداریم.

- اما در عین حال به کنترل از طریق افسردگی باور داریم.

افرادی که به دلیل یک بیماری غیرقابل درمان، از زندگی نومید شده‌اند، راه جدید برای بهبودی خود از بیماری خلق می‌کنند و علم پزشکی بعضاً نمی‌تواند توصیفی برای آن پیدا کند. خلاقیت در بهبود مشکلات روانی هم هست. (شفای خویش)

- وقتی ما غصه‌ای به دل خود راه می‌دهیم، سیستم ایمنی فکر می‌کند دشمن وارد بدن ما شده و به عضوی از بدن به عنوان دشمن حمله می‌کند. اما وقتی آن غصه را بی اعتبار می‌کنیم، و خود را سرگرم شادی می‌کنیم، سیستم ایمنی فکر می‌کند دشمن از بین رفته است. در نتیجه اگر بیماری‌های سایکوسوماتیک با احساس خشم و غم و اضطراب ایجاد شده‌اند، با آرامش و شادی و روابط خوشایند می‌توانند درمان شوند. ما ترکیبی از فکر و رفتار و حس و بدن هستیم، و این‌ها به هم پیوسته اند. وقتی فکر بدی می‌کنیم، حس و بدن خود را هم در حالت بدی قرار می‌دهیم. مثال بیماری آسم و معالجه او از طریق روان درمانی.

۶. به خلاف روش راجرز: هیچ گاه روی تعارض تمرکز نکنید. بر نکته امکان پذیری تاکید کنید که بخشی از تعارض نباشد. در طول زمان بسیاری از تعارضات کم رنگ می‌شوند.

۷. نباید دقت را صرف اموری کنیم که مراجع کنترلی بر آنها ندارد، باید آنها را سوق داد به کارهایی که می‌توانند انجام دهند.

خلاصه ده اصل تئوری انتخاب

۱. تنها فردی که می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم، خودمان هستیم. (به این فکر کنید چه مقدار از عمر خود را صرف تغییر دیگران کرده‌اید. و چه مقدار عمر خود را صرف مقاومت در مقابل دیگرانی که می‌خواسته‌اند شما را تغییر دهند.)

۲. تمام آنچه می‌توانیم از دیگران دریافت کنیم و به دیگران بدهیم اطلاعات است. این که با این اطلاعات چگونه برخورد کنیم، انتخاب خود ما یا دیگران است.

۳. تمام مشکلات روانشناختی طولانی مدت، از مشکلات رابطه‌ای نشأت می‌گیرند. مشکلات رابطه‌ای تا حدودی علت مشکلات دیگری چون درد خستگی، ضعف، و برخی بیماری‌ها که معمولاً به آنها بیماری‌های مزمن سیستم ایمنی گفته می‌شود، نیز هستند.

ما انسان‌ها به طور ژنتیکی موجودات اجتماعی هستیم و بیشتر مشکلات روانی ما از ناتوانی ما در خوب کنار آمدن با افراد مهم زندگی مان نشأت می‌گیرد.

۴. همیشه آن رابطه مشکل دار، بخشی از زندگی کنونی ماست. این رابطه، یک رابطه در گذشته یا آینده نیست، بلکه همواره یک رابطه کنونی است. ما هیچگاه در یک رابطه نمی‌توانیم آزادی مطلق را بدست آوریم. خواست طرف مقابلمان همیشه باید مورد توجه قرار بگیرد، بنابراین در یک رابطه مانند رابطه زناشویی، همان طور که شکل رابطه در طول زمان تغییر می‌کند، آزادی که می‌توانیم داشته باشیم نیز باید به طور دایم باز تعریف شود. دایره حل اختلاف ابزار بسیار مناسبی است برای دو نفری که تئوری انتخاب را آموخته‌اند و می‌توانند برای تعریف مجدد آزادی‌های خود، از آن استفاده کنند.

۵. وقایع دردناک گذشته، اگر چه بر آنچه امروز هستیم تأثیر شگرفی داشته‌اند، ولی بازنگری و مرور این گذشته دردناک، بر آنچه امروز لازم است انجام دهیم، یعنی بهبود بخشیدن به رابطه مهم کنونی‌مان بی‌فایده است. اما به یاد آوردن خاطرات موفقیت‌های گذشته می‌تواند برای یافتن راه حل‌های امروزی موثر باشد. اگر خاطرات گذشته دردناک باشند، سیستم خلاق ذهن ما وارد عمل می‌شوند و آن خاطرات را پاک می‌کنند.

ما محکوم به تکرار گذشته خود نیستیم. وقتی باور داریم تا گذشته را خوب درک نکنیم، نمی‌توانیم به امورات کنونی خود رسیدگی نماییم، در واقع انتخاب کرده‌ایم همچنان زندانی چیزهایی که تمام شده و رفته است باشیم.

۶. ما توسط پنج نیاز ژنتیکی هدایت می‌شویم. نیاز به بقا و زنده ماندن، نیاز به عشق و احساس تعلق، نیاز به آزادی، نیاز به تفریح. نیاز به قدرت.

این نیازها باید ارضاء شوند. می‌توان آنها را به تاخیر انداخت، ولی نمی‌توان منکر وجودشان شد. فقط خود ما می‌دانیم چه وقت این نیازها ارضاء شده‌اند. تلاش برای ارضای نیازهای دیگران، به معنی درگیر ساختن خود در یک کار غیر ممکن است.

۷. از همه چیزهای جهان، فقط چیزهایی را در دنیای مطلوب خود جای می‌دهیم که برایمان از همه چیز مهم‌تر است.

۸. تمام آنچه از تولد تا مرگ از ما سر می‌زند، رفتار است. تمام رفتارهای ما یک رفتار کلی است که از چهار مولفه به هم پیوسته (عمل، فکر، احساس و

بدن) تشکیل شده.

۹. تمام رفتارهای کلی انتخاب ما هستند. مثال: به جای این که بگوییم: افسرده شده‌ام. باید بگوییم افسردگی می‌کنم.

۱۰. ما بر عمل و فکر به طور مستقیم و بر احساس و بدن، به طور غیرمستقیم کنترل داریم. چنانچه فکرمان را عمل کنیم، (مثل وقتی که فکر می‌کنیم بهتر است ورزش کنیم و عمل می‌کنیم) احساس و بدن ما هم دنبال ما خواهند آمد، اگرچه در ابتدا ممکن است حس ورزش کردن را نداشته باشیم، یا گمان کنیم بدنمان برای ورزش کردن آماده نیست.

نقد تئوری انتخاب

تئوری‌های روانشناسی معمولن چون ابزار تعمیر انسان عمل می‌کنند. هرچند به دلیل نسبیت علم روانشناسی، ما هنوز به تئوری ای دست نیافته ایم که چون آچار فرانسه عمل کند و همه پیچ و مهره‌های روانی انسان را باز و بسته کند. لذا از هر تئوری، مثل یک آچار مشخص، برای باز کردن پیچ و مهره مشخص استفاده می‌کنیم. تئوری انتخاب نیز اگر توسط گلاسر به عنوان یک آچار از مجموعه آچارهای روانشناسی نام برده شده بود، قابل قبول بود. می‌توانستیم بپذیریم که تئوری انتخاب آچاری است که مراجعینی که تمارض می‌کنند و با آنکه افسرده یا دیوانه نیستند، خود را به افسردگی و دیوانگی می‌زنند را درمان می‌کند. اما تئوری انتخاب، ادعای آچار فرانسه بودن را دارد، و از تجربیات محدود بالینی ویلیام گلاسر، تئوری انسانشمولی ادعا شده که تجربیات علمی بشر به سادگی این تئوری و کارآمدی‌اش برای همه مشکلات روانی را زیر سوال می‌برد.

۱. گلاسر می‌گوید: ما افسرده نمی‌شویم، ما افسردگی می‌کنیم. ما دچار اسکیزوفرنی نمی‌شویم، ما اسکیزوفرنی می‌کنیم. لذا من با دارو مخالفم.

از گلاسر می‌پذیریم که برخی از کسانی که افسرده می‌نمایند، واقعا افسرده نیستند، بلکه به قول تئوری اکت از استیون هیس، منافع ثانویه آنها باعث شده است که خود را افسرده بنمایند. در این صورت طبیعی است که درمان دارویی بر کسانی که مریض نیستند، بی اثر است. اما آیا همه کسانی که افسرده می‌نمایند، تمارض می‌کنند، و واقعا افسرده نیستند؟

آمارها نشان می‌دهند که یک درصد جمعیت بشری با اختلال خلق افسرده به دنیا می‌آیند و اگر دارو به آنها کمک نکند، تمام طول عمر خود را با اختلال افسردگی طی می‌کنند.

آمارها نشان می‌دهند که ده تا پانزده درصد زنان، دچار افسردگی بعد از زایمان می‌شوند. آنها در این وضعیت دچار نارضایتی، بغض، زودرنجی، خستگی، بی خوابی، تغییر اشتها، لذت نبردن از هیچ چیز، از دست دادن علاقه به رابطه جنسی، و افکار منفی گناه و حتی افکار خودکشی می‌شوند. از هر هزار زن زایمان کرده، حداقل یک نفر بعد از زایمان دچار روانپریشی می‌شود و صداهایی که واقعیت ندارند را می‌شنود.

در کشورهای مثل فنلاند که نیمی از سال شب است،

نبود خورشید و کمبود ویتامین دی باعث افسردگی همگانی می‌شود و آمار خودکشی‌ها بالا می‌رود. اگر مصرف ویتامین دی و داروهای ضد افسردگی کمک نکنند، زندگی اکثریت مردم آن کشورها دچار آسیب‌های روانی جدی خواهد شد.

در بیماری دو قطبی که هفتاد تا نود درصد دلیل ژنتیک دارد، بیمار دو قطبی مدام با یک دوره شیدایی و یک دوره افسردگی روبرو می‌شود. بسیاری از دو قطبی‌ها بدون مصرف دارو زندگی دشواری خواهند داشت و گاه خود را از بین می‌برند.

آمارها نشان می‌دهند که بیماران اسکیزوفرنی که دارو مصرف می‌کنند، زندگی آرامتری برای خود و اطرافیان خود ایجاد می‌کنند و در صورت عدم مصرف دارو، وضع آنها رو به وخامت می‌رود.

متاسفانه گلاسِر در تئوری انتخاب چشم خود را بر همه این واقعیت‌ها می‌بندد، و با استناد به مشاهدات بالینی محدود خود، از رفتار و حالات کسانی که به افسردگی و جنون تمارض کرده‌اند، نتیجه می‌گیرد که ما افسرده نمی‌شویم، ما افسردگی می‌کنیم. ما به اسکیزوفرنی دچار نمی‌شویم، ما اسکیزوفرنی

می‌کنیم. او با استناد به مفروضه ناشی از تجربه‌های شخصی و محدود بالینی اش، می‌خواهد تئوری انتخاب را به آچار فرانسه روانی انسان تبدیل کند، و با مشتی نصیحت، اراده او را تقویت کند و مسئولیت همه چیز را بر گردن خود فرد بیندازد. در نتیجه دو ابزار عمده شناخت بشر، یکی علم به معنای تجربه و آزمایش وسیع، و یکی روش فلسفه که بر استدلال منطقی بنا شده، عمدتاً در تئوری انتخاب ویلیام گلاسر مورد بی‌اعتنایی قرار می‌گیرند.

ویلیام گلاسر در کتابش از بیماری که در بیمارستان روانی بستری است و ادعا می‌کند میمونی روی دوش او نشسته و او را گاز می‌گیرد، یاد می‌کند. گلاسر می‌گوید: از رفتار خشن این بیمار هیچکس جرات نزدیک شدن به او را نداشت. اما وقتی این بیمار دندان درد شدیدی گرفت و به دیگران محتاج شد، دست از رفتار خشن برداشت و با مهربانی از من کمک خواست و من در این حالت توانستم تا مداوای کامل دندان درد او را همراهی کنم. اما همین که درد او برطرف شد، دوباره ادعا کرد میمونی روی دوش او نشسته و او را گاز می‌گیرد و رفتار خشن سابقش را پیشه کرد

و دوباره هیچکس نمی‌توانست به او نزدیک شود. گلاسر از این مثال دو نتیجه می‌گیرد:

نتیجه اول: این شخص دیوانه نبود، بلکه خودش را به دیوانگی زده بود، لذا فردی که دیوانه نیست، به درمان و به ویژه درمان دارویی نیاز ندارد. (با نتیجه اول او نمی‌توان موافق نبود. او دارد از واقعیت یک دیوانه نما که در تجربه بالینی خود مشاهده کرده، گزارش می‌دهد.)

نتیجه دوم: همه دیوانگان خود را به دیوانگی می‌زنند، و لذا تنها مدل درمان تئوری انتخاب است، تا به آنها پیاموزیم که دست از تمارض بردارند و مسئولیت دیوانه نمایی خود را به عهده بگیرند.

(با نتیجه دوم او نمی‌توان موافق بود. چرا که از مشاهده یک یا چند دیوانه نما نمی‌توان نتیجه گرفت که ما در دنیا افسرده و دیوانه نداریم. این نوع نتیجه‌گیری بر اساس تعمیم داده‌های محدود بالینی، هم از روش دانشمندان در شناخت علمی فاصله می‌گیرد و هم از روش استدلال فلسفی.

از نظر علم، تجربه محدود یک نفر در یک مورد نمی‌تواند مبنای یک فرضیه علمی قرار بگیرد. برای

علم تجربیات وسیع در شرایط متفاوت نیاز است. و
الا همه آدمها می‌توانستند بر اساس تجربه‌های
شخصی محدود خود، تئوری‌های علمی بنا کنند.)

۲. گلاسر می‌گوید: چندین دهه صدای بلند روانشناسی
صدای فروید بود که «ما قربانی گذشته هستیم. ما قربانی
سرکوب عقده‌های خود و پس راندن آنها به ناخودآگاه
هستیم.» یا صدای بلند روانپزشکی که می‌گفت: «ما
قربانی هورمون‌های خود هستیم.» حال آنکه اگرچه
گذشته بر ما اثر داشته، اما ما قربانی گذشته نیستیم و
مسئول حالات و رفتار و انتخاب‌های خویشیم.

آمارهای درمانی نشان می‌دهند که ۶۰ درصد از کسانی
که برای درمان به درمانگران سی‌بی‌تی (رفتار
درمانی شناختی) مراجعه کرده‌اند، موفق به درمان
شده‌اند، اما ۴۰ درصد آنها درمان نشده‌اند. جفری
یانگ و همراهان او که ابتدا به روش سی‌بی‌تی
مراجعه‌کن خود را درمان می‌کردند، در تحقیقات وسیع
بالینی خود دریافتند که مشکلات این گروه ریشه
در گذشته آنها دارد. لذا برای درمان این گروه روش
طرحواره درمانی که گذشته‌گراست را ابداع کردند.

می‌توان پذیرفت که مفروضه گلاسر در تئوری انتخاب

مبنی بر این که ما قربانی گذشته نیستیم، بر آن ۶۰ درصدی که با سی بی تی درمان شده‌اند مصداق دارد. اما نمی‌توان پذیرفت که ادعای گلاسر در مورد آنها که با طرحواره درمانی درمان می‌شوند، هم صادق باشد.

آمارهای جهانی نشان می‌دهند که بین ده تا بیست درصد از جمعیت دنیا دچار یکی از ۱۲ نوع اختلال شخصیت‌اند. و اختلال شخصیت یا ریشه در ژن آنها دارد، یا ریشه در کودکی و نحوه تربیت آنها.

اگر گلاسر به تئوری انتخاب خود، تنها به عنوان یک نگرش یا روش درمانی ای فکر می‌کرد که می‌تواند به کسانی که قربانی گذشته خود نیستند کمک کند، این نقد بر او وارد نبود. اما نادیده گرفتن کسانی که رفتار، هیجانات و حتی شخصیت شان قربانی گذشته شده، و اکنون ۴۰ درصد جمعیت بشری به دلیل قربانی گذشته بودن، دچار طرحواره‌اند، و ده تا بیست درصد به دلیل قربانی گذشته بودن، دچار اختلال شخصیت، ما را در پذیرش بدون نقد تئوری او دچار مشکل می‌کند. چگونه می‌توان شرایط این دو کودک در مثال زیر را یکی دانست:

کودک اول با ژن‌های سالم به دنیا آمده، در خانه ای مرفه با والدینی تحصیلکرده که هم شناخت و هم توان تربیت درست را داشته‌اند.

دومی با ژن‌های ناسالم در خانواده ای فقیر با والدین معتاد یا اسکیزوفرنی به دنیا آمده و در دوران کودکی مورد بدرفتاری و حتی تجاوز نزدیکان واقع شده.

می شود پذیرفت آنطور که گلاسر می‌گوید کودک اول قربانی گذشته خود نیست. اما نمی‌توان پذیرفت که کودک دوم قربانی گذشته خود نیست و خودش بابت هرچه اکنون هست، مسئول است.

اگر حرف گلاسر درست بود، اکنون بایستی کارآمدی تئوری روانکاوی نو، گشتالت درمانی، طرحواره درمانی، و دی بی تی زیر سوال رفته باشد. حالا آنکه روش‌های فوق همچنان در درمان، به ویژه درمان بیمارانی که قربانی گذشته خود بوده‌اند، کارآمدند.

۳. تئوری‌های روانشناسی از دو بخش تشکیل شده‌اند: (مفروضه‌ها) و (تکنیک‌ها)

مفروضه‌ها معمولن مبتنی بر داده‌های علمی یا استدلال‌های محکم فلسفی هستند.

تکنیک‌ها، روش‌های درمانی‌ای هستند که معمولن از دل مفروضه‌ها بیرون آمده‌اند و یا با آنها همسو هستند.

در تئوری انتخاب مفروضه‌های گلاسر مبتنی بر داده‌های علمی ثابت شده نیستند و حداکثر به چند تجربه شخصی از ویلیام گلاسر متصل‌اند و استدلال محکمی هم برای ارائه مفروضه‌های او مطرح نشده. از همه عجیب‌تر در تکنیک‌ها و مشاوره‌های او، یا جنبه فلسفی تئوری نقض می‌شوند، یا نادیده گرفته می‌شوند. به عنوان مثال به مفروضه زیر از گلاسر توجه کنید:

همه ما انسان‌ها با پنج نیاز به دنیا می‌آییم:

۱. نیاز به سلامتی و بقا

۲. نیاز به عشق و تعلق

۳. نیاز به تفریح

۴. نیاز به آزادی

۵. نیاز به قدرت

گلاسر هیچ مطالعه علمی یا استدلالی را برای اثبات این که چرا ما با این پنج نیاز به دنیا می‌آییم،

ارائه نمی‌دهد. اگر فردی از گلاسر بپرسد: چرا چهار یا شش نیاز نه، و فقط پنج نیاز؟ چرا نیاز به معنویت که در هرم نیازهای تئوری مزلو هم به آن پرداخته شده، و مطالعات در بسیاری از انسان‌ها این نیاز را نشان می‌دهد، در اینجا نادیده گرفته شده؟ چرا این پنج نیاز شبیه شش نیاز در تئوری طرحواره درمانی نیست؟ او جوابی علمی یا مستدلی نخواهد داد. انگار این مفروضه او ناشی از کشف و شهود اوست و دلیل محکم یا شواهد علمی نیاز ندارد.

گلاسر در توضیح نیاز به قدرت (نیاز به خودکفایی، نیاز به رشد و نیاز به کنترل دیگری) را زیر مجموعه نیاز به قدرت تعریف کرده. حال آنکه نیاز به خودکفایی و رشد مثبت است و نیاز به کنترل دیگری منفی است و نمی‌توان مجموعه‌ای از نیازهای مثبت و منفی را زیر نام نیاز به قدرت تعریف کرد. گلاسر خود هر کجا از کنترل دیگران حرف می‌زند نیاز بالای به قدرت در رابطه را، منفی قلمداد می‌کند، اما در تعریف کلی قدرت، رشد و خودکفایی را هم لحاظ می‌کند.

گلاسر می‌گوید: نه تنها ما از بدو تولد با این نیازها به دنیا می‌آییم، که حتی کمیت این نیازها نیز از

حداقل یک، تا حداکثر پنج در ما ثابت است. مبتنی بر همین اندازه‌گیری ثابت است که آقای دکتر علی صاحبی از شاگردان گلاسر و مترجم و نماینده او در ایران با طرح ۳۵ سوال در موخره کتاب «ازدواج بدون شکست» مدلی برای تشخیص سازگاری زنان و مردانی که قصد ازدواج دارند طراحی کرده است.

در همین رابطه سوالی مطرح می‌شود:

اگر ما با این نیازها و کمیت مشخصی از آنها به دنیا می‌آییم، آیا این به معنی من قربانی گذشته خود هستیم، نیست؟ وقتی پنج نیاز مشخص با اندازه‌های مشخص، شخصیت ما را شکل داده‌اند، چنانکه در مدل مشاوره ازدواج گلاسر می‌توان بر اساس آن آینده ازدواج را پیش بینی کرد. و مبتنی بر همان اندازه نیازها، گلاسر توصیه می‌کند با کسانی که نیاز به قدرت و آزادی شان پنج از پنج است، ازدواج نکنید. آیا این به معنی آن نیست که همه ما چه خوب و چه بد، چه شایسته ازدواج و چه ناشایسته ازدواج، قربانی گذشته‌ای هستیم که از طریق نیازهای پنجگانه ما از بدو تولد با ما به دنیا آمده‌اند؟ اگر چنین است چگونه گلاسر از امکان انتخاب ما سخن می‌گوید؟

گلاسر می‌گوید: هرگاه نیازهای ما که از بدو تولد با ما به دنیا آمده‌اند، ارضا نشوند، مشکلات روانی ما شروع می‌شوند. به عبارت دیگر توصیه درمانی او این است: نیازهایی را که با آنها به دنیا آمده‌ای را ارضا کن و الا دچار مشکل روانی می‌شوی.

در این مورد او با الهام از فیلم «پل‌های مدیسن کانتی از کلینت ایستوود» به داستان فرانسیسکا اشاره می‌کند. زنی شوهردار که در مزرعه‌ای به همراه شوهر و فرزندان‌ش زندگی می‌کند، و نیاز عشق و تعلق بالایش با این همسر ارضاء نشده. فرانسیسکا روزی در غیاب شوهرش، با مردی عکاس آشنا می‌شود، سه چهار روزی با او نرد عشق می‌بازد و نیاز عشق و تعلق‌اش ارضاء می‌شود. با رفتن آن مرد و آمدن شوهرش او احساس پوچی در حد مرگ می‌کند، تا جایی که می‌گوید من مرده‌ام. فرانسیسکا در وضعیتی است که به خاطر فرزندان‌ش نمی‌تواند از شوهرش جدا شود تا به دنبال ارضای نیاز عشق و تعلق‌اش برود. در این صورت اگر مفروضه‌های تئوری انتخاب را مبنا قرار دهیم، فرانسیسکا دچار مشکل روانی است، در حدی که خود را مرده می‌پندارد. چرا

که نیاز عشق‌اش ارضاء نشده.

در این وضعیت در مشاوره گلاسر با فرانسیسکا منتظریم که گلاسر بگوید: به دنبال ارضای نیاز عشق و تعلق خود باش. اما گلاسر با کمال تعجب مفروضه خود را فراموش می‌کند و می‌گوید حالا که امکان ارضای نیاز عشق خود را نداری، بد نیست یک سفری به ایتالیا سرزمین مادری‌ات بزنی.

در واقع او تکنیک حواس پرتی را به فرانسیسکا پیشنهاد می‌کند. تکنیکی که حتی کودکان نیز در زیر یک سالگی خودشان آن را می‌آموزند و به کار می‌برند.

به بیان دیگر پاسخ گلاسر به فردی که می‌گوید من گرسنه‌ام این است که حالا که امکان سیر شدن از غذا را نداری، کمی آب بنوش.

اگر ما با پنج نیاز با کمیت مشخص به دنیا آمده ایم و عدم ارضای نیاز ما علت مشکلات روانی ماست، تکنیک گلاسر باید پیشنهاد ارضای نیاز تاکنون ارضاء نشده باشد، نه ارضای چیزی که نیاز او نیست.

گلاسر در مفروضه خود در توضیح پنج نیاز و کمیت ثابت آن نگاهی جبری دارد. اما در تکنیکِ درمانی

خود یکباره جبری را که خود تعریف کرده، نادیده می‌گیرد و می‌گوید تو حق انتخاب داری. حالا اگر نیاز عشقات ارضاء نشد، کمی نیاز به تفریحات را با سفر به ایتالیا ارضاء کن.

در مثال دیگری در کتاب تئوری انتخاب، مردی به نام تاد، به خاطر آنکه زنش او را ترک کرده، با افسردگی پیش گلاسر آمده، او از گلاسر می‌شنود که زمان مساله ترا حل می‌کند. از هم اکنون می‌بینم که شش ماه دیگر مشکلات حل شده. اما اگر ازدواج کردی، دست از کنترل بیرونی بردار.

در واقع تحلیل گلاسر از شخصیت تاد این است که نیاز به قدرت در او بالاست و ارضای این نیاز خودش را از طریق کنترل همسرش نشان داده، و این باعث فرار همسر او شده. در اینجا سوال من این است که اگر تاد با همین کمیت نیاز به قدرت به دنیا آمده، نصیحت پدران گلاسر چگونه می‌تواند این نیاز قدرت را در او تعدیل کند؟ و اگر نصیحت گلاسر و یا تجربه شکست در زندگی می‌تواند این نیاز را تعدیل کند، چگونه مفروضه گلاسر را بپذیریم، که می‌گوید: ما با کمیت مشخصی از پنج نوع نیاز به

دنیا می‌آییم و به همین دلیل می‌توان بر اساس تعریف همین کمیت نیازهای دو نفر متقاضی ازدواج، آینده ازدواج آنها را پیش بینی کرد.

در مثال دیگری در کتاب تئوری انتخاب، زن جوانی به نام تینا خواستار ازدواج با کوین است، در حالی که کوین ترجیح می‌دهد به رابطه بدون ازدواج با تینا ادامه دهد. در بیان ساده تر تینا شوهر می‌خواهد، کوین دوست دختر. تینا با توصیه گلاسر روبرو می‌شود که از او می‌خواهد دست از کنترل کوین بردارد و به خاطر نگرانی از آینده به ازدواج با کوین اصرار نکند.

در اینجا گلاسر یادش می‌رود که طبق تعریف خودش، نیاز تینا به امنیت زیاد است، و چون دختر است، اگر پیر شود، تنها خواهد ماند. و برای همین بر ازدواج اصرار دارد. در حالی که کوین نیاز به آزادی‌اش بیشتر است، برای همین تینا را به عنوان دوست دختر ترجیح می‌دهد، و نه به عنوان همسر. توصیه گلاسر در این مشاوره، به جهت دادن یکسویه ای علیه وضعیت زن به نفع مردی تمام می‌شود که به دلیل نیاز به آزادی زیاد، در حال گریز از تعهد زناشویی است. عدم استناد گلاسر به یافته‌های علمی، و یا عدم

استدلال قانع کننده برای اثبات این پنج نیاز و کمیت ثابت آن، و همینطور تناقض او در رابطه میان مفروضه‌ها و تکنیک‌هایش، تئوری گلاسر را از قدرت می‌اندازد.

در پایان باید گفت علیرغم هیجان‌انگیز بودن تئوری انتخاب، این تئوری نیز برای درمان کسانی که خود را به مریضی زده‌اند، یا به شکل افراطی و غیر واقعی خود را قربانی گذشته می‌دانند، بسیار موثر است، و نه بر کسانی که واقعا بیمار روانی‌اند و یا احتمالاً قربانی گذشته‌اند.

محسن مخملباف

نوشته حاضر از منابع زیر بهره‌مند شده است:

- Choice theory by William Glasser
- William Glasser workshop

● تئوری انتخاب، واقعیت درمانی، ازدواج بدون شکست،
از ویلیام گلاسر، ترجمه دکتر علی صاحبی.