

فصل نخست

قلمرو درک طرحواره‌های
شناختی درمان جویان

بخش نخست: مبانی

مقدمه: طرحواره شاونسک^۱

مورگان فریمن^۲ در فیلمی با عنوان رستگاری شاونسک^۳ ۱۹۹۴ نقش «الیس رد»^۴ یک زندانی محکوم به حبس ابد در زندان مشهور^۵ شاونسک در شهر ردینگ را بازی می‌کند. او به‌عنوان شخصی پارتی‌دار قادر است (در قبال پول) امتیازاتی برای همبندهایش بگیرد. دوست او اندی دوفرین^۶ (با بازی تیم رابینز^۷) از شخصیت‌های اصلی فیلم است. بخشی از فیلم به رابطه آن‌ها در سال‌های زندان می‌پردازد. اندی و رد در یک صحنه درباره احتمال آزادی صحبت می‌کنند. اندی می‌پرسد آیا روزی آزادی مشروط^۸ خواهد گرفت: «خدای من اندی نمی‌تونم بیرون موفقیتی^۹ داشته باشم خیلی وقته اینجام. من به یه آدم مؤسسه‌ای^{۱۰} تبدیل شدم.» او توصیف می‌کند که چگونه زندان از او یک مؤسسه‌ای ساخته است: «این دیوارها برای من خنده‌داره. بین رفیق روزای اول ازشون متنفر بودم، اما به تدریج از اونا به نفع خودم استفاده کردم. مدتی که بگذره به اینا وابسته میشی. اینا شما رو به یه آدم مؤسسه‌ای تبدیل می‌کنن.» او اضافه می‌کند که زندگی‌اش چطور در زندان او را به کسی که هست تبدیل کرد، «اینجا می‌تونم هر چیزی رو برات درست کنم»^{۱۱} و بیرون از اینجا، خب نیازها تو خیلی راحت با روزنامه‌ها و دفترچه تلفن حل می‌کنی. من نمی‌دونم توی اون دنیای آزاد از کجا شروع کنم.» حس گم‌گشتگی و یأس^{۱۲} در «الیس رد» زمانی شدید می‌شود که (به‌گونه‌ای جالب) به خاطر سن بالا عفو مشروط می‌گیرد.

الیس رد که نگاه از خودش در زندان و دنیا را درهم‌آمیخته است باید با دنیایی به‌شدت متفاوت روبه‌رو شود. او در بیرن از زندان با آشفتگی و غرق در احساسات بد تنها می‌ماند. با معرفی زندان

1. Shawshank
2. Morgan Freeman .
3. Shawshank Redemption
4. "Ellis" Red
5. eponymous
6. Andy Dufresne

7. Tim Robbins
8. paroled
9. hack it
10. institutionalized
11. can get it
12. despair

در یک فروشگاه در وظیفه بسته‌بندی استخدام می‌شود. وضعیت او در وظیفه جدیدش به‌عنوان فروشنده^۱ هرروز بدتر می‌شود. در برخورد با واقعیت‌هایی ساده هر روز بیشتر عصبی می‌شود. یک‌بار از رئیس فروشگاه پرسید: «آقای رئیس می‌تونم از حموم استفاده کنم؟» مدیر فروشگاه با عصبانیت گفت: «بله، اما دیگه هیچ‌وقت از من برای این‌جور چیزا اجازه نگیر!» ایس رد پشیمان و سرخورده به خودش گفت: «واقعیت‌هایی بسیار تلخ این بیرون هست که باید باهاش روبه‌رو بشی. هیچ چیز نیست که بتونی این بیرون درست کنی. سی سال آزرگار حتی برای دستشویی رفتن ازم اجازه خواستن. من به این عادت دارم. بدون گرفتن اجازه حتی نمی‌تونم یک قطره چکان رو بچکانم.» اعتراف می‌کند، «باید کاری کنم عفو مشروطم بشکنه. باید برگردم به زندان شاوشنک که همه چیزش منطقیه. جایی که نباید همیشه بترسم. اینجا وحشتناکه، زندگی اینجا همش ترسه.» ایس رد در زندان شاوشنک حس امنیت، پیش‌بینی‌پذیری و هویت دارد. او می‌داند که نقش‌ها و حریم‌ها چیست، از او چه انتظاری دارند و می‌تواند از دیگران چه انتظاری داشته باشد. درحالی‌که می‌فهمد چگونه از سامانه زندان برای به دست آوردن نیازهایش استفاده کند، می‌داند که برای دوری کردن از دردسر و درگیر شدن با نگهبان یا دشمنان چه کند یا چگونه به آن‌ها فشار بیاورد. البته، هیچ‌کدام از این موارد جایی نوشته نشده است. ایس رد ناخودآگاه می‌داند از نسخه‌ای پیروی می‌کند که در زندگی یاد گرفته است. درمان جویان مانند همه ما طرحواره‌های درون‌سازی شده یا انتزاع‌هایی درباره زندگی (باورها، اعتقادات^۲ و ارزش‌ها) دارند که در کودکی یاد گرفته‌اند. این طرحواره‌ها هم‌زمان واکنش هیجانی به شرایط زندگی را تحریک می‌کند و راهنمای عملشان می‌شود. در مبحث طرحواره‌ها به سه مطلب می‌پردازیم:

نخست، مروری بر قلمرو طرحواره‌های شناختی: طرحواره‌ها درباره چیست؛ از کجا ریشه می‌گیرد؛ نظریه‌های متفاوت درباره آن چقدر همگرا است و چقدر همپوش. درک طرحواره‌ها چرا مهم است. دوم، مهارت‌هایی مرور خواهد شد که برای کاوش روی طرحواره‌های درمان جویان لازم است. این فرآیند شامل کشف محتوا و سازمان باورها (الگوهای فکر و استدلال)، اعتقادات و ارزش‌های درمان جویان است که پایه اعمالشان در زندگی می‌شود. سوم، مسئله سنجش طرحواره‌های است و به معرفی چارچوبی می‌پردازد که متخصص بتواند الگوهای فکر کردن درمان‌جو را بسنجد و درک کند.

در ادامه چهار هدف را دنبال خواهیم کرد:

نخست، درک پس‌زمینه نظری طرحواره‌ها (طرحواره‌ها چیست، از کجا ریشه می‌گیرد، خصوصیات کلی و خاص آن کدام است؛ چگونه به شکل الگوهای معین سازمان می‌یابد و مانند آن) و آماده کردن خواننده برای فصل بعد که در آن از ابزار خاص بالینی برای سنجش طرحواره‌های درمان جویان بحث می‌شود.

دوم، طرحواره‌ها را با توانایی تفکر خطی و غیرخطی ارتباط می‌دهیم. به عبارتی، متخصص برای اینکه بتواند پای خود را در کفش‌های درمان‌جو بگذارد (و توانایی همدلی پیدا کند) باید از طرحواره‌های درمان‌جو و چگونگی قرار گرفتن آن در قالب یک الگو آگاه شود، «اگر من به چیزی که درمان‌جو باور دارد معتقد باشم (اگر طرحواره او را داشته باشم) آیا به روشی که او احساس و

عمل می‌کند احساس و عمل خواهیم کرد؟ این درمان‌جو را می‌شناسم، او به چیزی که معتقد نباشد عمل نمی‌کند، پس اگر باورهایش را بشناسم می‌توانم به او یاری برسانم.»
سوم، نشان خواهیم داد که درک طرحواره‌های درمان‌جو و توانایی همدلی کردن به کمک طرحواره‌ها چگونه می‌تواند به نحوه فکر کردن (منطقی یا دارای سوگیری) همچنین به شکل‌گیری اتحاد درمانی و تقویت آن یاری برساند.

چهارم، در این فصل و فصل بعد، مفاهیم بالینی خاص را معرفی خواهیم کرد. نشان خواهیم داد که سامانه‌های باور دچار نقص را چگونه تشخیص دهیم؛ سامانه‌ها و باورها چه نقشی در هدایت رفتار درمان‌جو دارد و برای چالش با ادراکات تحریف‌شده از دنیای اطراف و تغییر آن به چه مهارت‌هایی نیاز است.

طرحواره چیست؟ از کجا ریشه می‌گیرد؟

الگوهای شناختی، اندیشه‌ها یا باورها و فرایندهای فکری را طرحواره می‌گویند. طرحواره ریشه شناختی دارد و عمدتاً در کودکی شکل می‌گیرد. هرکسی در کودکی تجربه‌هایی منحصر به فرد دارد که به شکل‌گیری طرحواره‌هایی خاص می‌انجامد. ماهیت تجربه‌ها می‌تواند برای هر کودک خاص و برجسته باشد و البته معرف نوع مرادۀ او با دنیا، زندگی و دیگران نیز هست. اگرچه ممکن است این‌گونه فکر نکنیم، مغز پایه شکل‌گیری طرحواره‌ها است. مغز مناطقی عصبی به شکل حلقوی دارد یا از ساختارهایی کالبدی تشکیل شده است که وجود آن برای انتزاع، ارزیابی و نتیجه‌گیری ضروری است. انتزاع‌ها و نتیجه‌گیری‌ها را طرحواره می‌نامند که به‌نوبه خود تأثیری قطعی^۱ بر برداشت‌هایمان دارد. (ما تجربه‌ها را می‌بینیم و تفسیر می‌کنیم نه اینکه تنها ببینیم چگونه هستند) بسته به میزان تأثیر، هر طرحواره خصوصیتی معین و کلی دارد.

سه خصوصیت کلی طرحواره‌ها

نخست، طرحواره‌ها در مجموع معرف نوعی صافی شناختی است. طرحواره تجربه ما را به روشی معین و نه روشی دیگر معنا می‌کند. چون تجربه‌ها، انتزاع‌ها، نتیجه‌گیری‌ها و کشفیات^۲ معرف طرحواره است و از صافی ذهن می‌گذرد می‌تواند سوگیری داشته باشد. به‌نوبه خود، چون سوگیری‌های طرحواره‌ای به شدت روی درک رویدادهای زندگی تأثیر می‌گذارد، راهنمای نهایی تمایل به عمل (تمایلات) و رفتار نیز می‌شود. روانشناسی معاصر به انتزاع‌ها و نتیجه‌گیری‌های با محتوای طرحواره‌ای را «رفتار آموخته»^۳ اطلاق می‌کند. به عبارتی، همچنان که کودکان مکرراً در معرض (یا در نمونه‌هایی معین حتی یک‌بار در معرض) شرایط محیطی معین و تجربه‌هایی (با بازده مشابه) قرار می‌گیرند که با هیجاناتی (مانند ترس، اضطراب، لذت، غم و مانند آن) همراه است، بدون آگاهی (ناهشیار) به نتیجه‌گیری‌هایی معین می‌رسند، خواه آن نتیجه‌گیری‌ها درست (منطبق با واقعیت) باشد یا نباشد. ما تأکید می‌کنیم که کودکان عموماً مشاهده‌گرانی بسیار ماهر اما مفسرانی بسیار ضعیف هستند. نتیجه‌گیری‌هایی که آن‌ها از تجربه‌های زندگی می‌گیرند (مانند ادراک خود، دنیا چه جایی است، مردم شبیه چه هستند و مانند آن) عمدتاً منفی است؛ گاهی

بدون درک کامل زمینه و شرایط، خود را سرزنش می‌کنند. برای نمونه، «مامان و بابا خیلی دعوا می‌کنن، باید براشون خیلی دردرس درست کرده باشم.» در برابر «مامان و بابا نمی‌دونن مشکلات بین خودشون رو چطور حل کنن.»

دوم، جدای از صافی شناختی، طرحواره‌ها نمود یک الگوی^۱ آماده برای عمل و مرجع عمل شخص است. اگر یک طرحواره آماده برای برخورد با موقعیت در دسترس باشد شخص می‌داند با زندگی چگونه برخورد کند. البته پاسخ‌های هیجانی و نگرش‌ها در تمایل ما به عمل کردن به شیوه‌ای خاص و در مجموع رفتار کردن به شیوه‌ای خاص و بخصوص در شیوه حل مسئله فعال است، اما این طرحواره است که به ما یاری می‌رساند تجربه‌هایمان را ارزیابی و تفسیر کنیم. باوجود اینکه طرحواره مانند تمام راهنماهای عمل بسیار کارکردی^۲ و برای دستیابی به هدف بسیار مفید است، دو محدودیت عمده دارد، (۱) شخص در صورت استفاده از طرحواره نمی‌تواند تمام شرایط موجود را به درستی شناسایی کند و (۲) در برابر فراموشی ادراکی^۳ آسیب‌پذیر می‌شود. فراموشی ادراکی به این معناست که تنها اطلاعاتی معین در کانون توجه قرار می‌گیرد، درحالی‌که مواردی مرتبط و مناسب حتی ضروری را نادیده گرفته می‌شود. نمونه آن را در مشکلات زناشویی می‌بینید. گلدفرید (۱۹۸۹) یک توصیف بالینی مفید از طرحواره پیشنهاد کرد:

طرحواره معرف برخی از تجربه‌های شخص در موقعیت‌ها و با اشخاص خاص است. طرحواره درنهایت به شخص یاری می‌رساندن رویدادهای زندگی را در قلمروی خاص شناسایی کند. اگرچه تعریف‌هایی متنوع از طرحواره وجود دارد، سه فرض اساسی وجود دارد: (۱) طرحواره مجموعه‌ای از مؤلفه‌های مفهومی در ارتباط با یکدیگر است. همچنین معرف یک انتزاع یا یک نمونه نخستین^۴ از یک مفهوم پیچیده است. از نظر بالینی، مفاهیم پیچیده احتمالاً شامل موقعیت‌ها (مانند انتقاد شدن) و یا اشخاص (مانند شخص مقتدر) هستند. هر طرحواره از طریق نمونه‌هایی خاص شناخته می‌شود و نشان می‌دهد بین این نمونه‌ها رابطه وجود دارد. (۲) طرحواره در نتیجه تکرار تجربه شکل می‌گیرد و نمونه‌هایی نخستین از مفهومی پیچیده ایجاد می‌کند تا آن را معرفی کند. طرحواره از «پایین به بالا»^۵ ساخته می‌شود. (۳) طرحواره راهنمای سازمان دادن به اطلاعات جدید می‌شود؛ بیشتر مانند طرحی آماده یا رایانه‌ای است که توجه را به برخی از اطلاعات یا پردازش آن افزایش می‌دهد و برخی از اطلاعات را نادیده می‌گیرد.

سومین خصوصیت عمومی طرحواره‌ها تشکیل الگو است. احتمالاً آسان‌ترین توضیح برای جنبه الگویی طرحواره‌ها آن است که وقتی درباره خودمان فکر می‌کنیم با شخصیت ما سازگار و همساز است. اگرچه ممکن است متفاوت یا کاملاً متفاوت از زمان کودکی لباس بپوشیم، هنوز درباره خودمان به‌عنوان همان شخص فکر می‌کنیم. به هر دلیل، طرحواره‌های شخصی محتوی الگوهای اطلاعاتی مفید و اساسی درباره خودمان است. بگذارید در قالب یک استعاره توضیح بدهیم؛ یک کیک‌بر^۶ به شکل یک مرد نان‌زنجبیلی^۷ را تصور کنید که خمیر^۸ شیرینی را قالب‌بندی

1. template
2. functional
3. perceptual neglect
4. prototypical abstraction

5. bottom up
6. cookie cutter
7. gingerbread man
8. dough/dow