

## گفت و گویی پیرامون خانواده درمانی

زنگهای تلفن همراه می خندانندش: ایرانی ها هر جا که باشی، پیدایت می کنند. به بیست دقیقه قبل برمی گردیم. پروفیسور جان ویسلی میلکن وارد تحریریه می شود.

فقط همین زمان را داریم تا سؤالاتمان را در مورد رشته جدید خانواده درمانی آماده کنیم. اما او با حوصله بسیار سؤالات ما را آنچنان شمرده جواب می دهد که نیاز به چک کردن فرهنگ لغات را از بین می برد. موضوع خانواده درمانی آن قدر جذاب و فراگیر است که حیف مان آمد سؤالاها محدود باشد!

او هر سال به اتفاق خانواده اش به ایران می آید و در این آمدن و رفتن های تابستانی دیدارها و گفت و شنودهایی با اطبای رشته مورد نظرش برگزار می کند.

دکتر میلکن در سال ۲۰۰۰ دوکارگاه آموزشی در دانشگاه شیراز و شهید بهشتی برگزار کرده است. مصاحبه ای را که با وی ترتیب داده ایم ، با هم می خوانیم.

\* خانواده درمانی چیست؟

- خانواده درمانی شیوه جدیدی از روانشناسی سنتی است که به حل مشکل از طریق یک نفر نمی پردازد بلکه مشکل را بخشی از یک موقعیت و زنجیره ای از ارتباطات در نظر می گیرد. در حقیقت خانواده درمانی به اشخاص کمک می کند تا با موقعیت های مختلف تطابق پیدا کنند. روانشناسی سنتی بر پایه دارو درمانی شکل گرفته و فرد را بیمار در نظر می گیرد. اما خانواده درمانی علم جدیدی است که اعتقاد دارد مشکلات وجود دارند اما راهکارهای عملی ای هم برای حل آنها وجود دارد.

خانواده درمانی به شما کمک می کند که با شرایط و موقعیت های خانوادگی و اجتماعی تطابق پیدا کنید. از این رو با روانشناسی سنتی اختلاف دارد. این علم با قدمتی حدود ۶۰ سال عموماً به این نکته می پردازد که تک تک افراد قسمتی از یک کل بوده و جدا از هم نیستند و وجود یک سری تعاملات اجتماعی باعث می شود زندگی آنها با دیگران مرتبط شود.

\* یعنی شما نسخه نمی نویسید!؟

- ما اطلاعات دارویی داریم اما دارو تجویز نمی کنیم. بیماریها را تشخیص می دهیم ولی بر درمانهای دارویی تأکید نداریم. \* یعنی افراد را به روانپزشک ارجاع می دهید؟

- در مواردی که احتیاج به دارو درمانی وجود دارد این کار را انجام می دهیم. این موارد ۵ تا ۱۰ درصد مراجعات را شامل می شود. مثلاً اگر کسی با افسردگی حاد مراجعه کند این اتفاق می افتد.

\* شما مراجعین را غربال هم می کنید؟

- بله اما این کار را زمانی انجام می دهیم که با آنها تلفنی صحبت می کنیم. غربال کردن مراجعین را به شیوه مخصوصی انجام می دهیم و افراد ممکن است اصلاً متوجه نشوند. بعضی وقتها به موارد روانپزشکی خاصی بر می خورم مثل اشکالی از اسکیزوفرنی برای این که احتیاج به اطلاعات زیادی وجود دارد تا برای فردی دارو درمانی را تجویز کنیم.

\* این رشته زیر مجموعه کدام علم است؟

- خانواده درمانی علمی بسیار غنی بوده و لایه های مختلفی دارد. علمی میان رشته ای متشکل از روانشناسی، روانپزشکی، ارتباطات، هنر و ... است و در همین حال یک رشته مستقل و متفاوت از دکترای روانشناسی و روانپزشکی است. این رشته قواعد خاص خودش را دارد. مجبور نیستی که فقط روانشناسی خوانده باشی تا یک خانواده درمان شوی.

\* خانواده درمانی بیشتر به چه بیماری ها و ناهنجاری هایی می پردازد؟

- این رشته وابستگی به دارو ندارد، بدون این که به افراد بر چسب بیمار بودن بزند به ارائه راه حل می پردازد. درست است که نشانه ها برای من به عنوان یک خانواده درمان اهمیت دارند ولی مهمترین نکته این است که فرد چطور با من ارتباط برقرار می کند و این نشانه ها چه تأثیراتی از شرایط و محیط اطراف گرفته است. از آنجایی که خانواده درمان همه شرایط را در نظر می گیرد بنابراین اگر فردی با علائم افسردگی مراجعه کند، افسردگی را نشانه ای از مشکلی در سیستم بزرگتری باید در نظر گرفت. افسردگی مشکل شخصی نیست که با انزوای یا بدون ارتباط با افراد دیگر برطرف شود. خانواده درمانی این امکان را به فرد می دهد که مشکل او را در جمعیت بزرگتری از جمله خانواده، جامعه و اطرافیانش برطرف کنیم.

\* به شکل مشخص چه کمکی به افراد می کنید؟

- بیشتر توجه ما به این است که مراجعه کنندگان چه می گویند و مشکل را چطور مطرح می کنند. ما بیشتر گوش می دهیم. این امکان را فراهم می کنیم که خودشان راجع به مشکل حرف بزنند. در این روش از مراجعه به تاریخچه افراد خیلی استفاده می شود.

مشاور در رابطه خوبی یا بدی چیزی که می شنود قضاوت نمی کند. بلکه این امکان را فراهم می کند تا مشکل مطرح شود. خیلی وقتها آدمها فقط احتیاج به شنیده شدن دارند و وقتی صحبت می کنند مشکل خود به خود حل می شود.

\* آیا پیش می آید خودشان جواب خودشان را بدهند؟

- دقیقاً. چون اکثر اوقات افراد نمی دانند چطور راجع به مشکل حرف بزنند وقتی کسی به حرفهایشان بدون این که آنها را متوقف کند، گوش می دهد، ولع حرف زدن پیدا می کنند. حرف می زنند و در این بین راجع به موضوع فکر می کنند و

خودشان راه حل ارائه می دهند هر کس راه حل خودش را دارد و کارآمدترین چیز این است که آنها را به آرامش دعوت کنیم.

\* درمان فردی است یا جمعی؟

- درمان در این روش نوعی از همکاری است. گاهی فردی و گاهی گروهی انجام می شود. اما در بیشتر اوقات جمع کردن یک گروه در یک زمان، کار دشواری است. مثلاً یکی از اعضای خانواده مسابقه فوتبال دارد، دیگری باید به خرید برود و ... و همین باعث می شود جمع کردن افراد آنجایی که مشکل مربوط به ارتباطی در درون خانواده است، کار سختی است. ما به بررسی تک تک افراد یک خانواده چه با هم و چه جداگانه می پردازیم. در بسیاری موارد زن و شوهر برای حل مشکل کودکان با هم مراجعه می کنند. ولی وقتی اختلاف عقیده بین زوجین بروز می کند ممکن است هر دو نیابند. البته خیلی بهتر است که برای حل مشکل هر دو حضور داشته باشند ولی با افراد به تنهایی هم می توان کار کرد.

\* بیشتر مراجعین را چه کسانی تشکیل می دهند؟

- بیشتر آنها زوجهای جوان هستند.

\* قبل یا بعد از ازدواج؟

- هر دو موقعیت زیرا هم قبل از ازدواج لازم است هم بعد از آن. اکثر زوجین به دلیل اختلافات عقیدتی - احساسی که معمولاً در رابطه های دو نفره به وجود می آید، مراجعه می کنند.

\* زنها بیشترین مراجعین شما هستند یا مردها؟

- می خندد (با اعتقاد به تساوی حقوق)! هر دو!

\* اگر یکی از زوج ها در هیچ صورتی حاضر به حضور در جلسات نباشد چه اتفاقی می افتد؟

- در این زمان است که جواب مطلوبی نمی گیریم. به عنوان مثال فرد ۶ ماه مراجعه می کند با او تمرین می شود و همه چیز بهتر و بهتر شده و اشکالات برطرف می شود.

اما وقتی دوباره به سیستم بیمار برمی گردد جذب همان مشکل می شود، بنابراین قصد خانواده درمانی تغییر یک فرد نیست بلکه می خواهد اگر اشکالی در سیستم وجود دارد برطرف کند؛ اینجاست که لزوم درمان جمعی مشخص می شود.

\* به این ترتیب خانواده درمانی در ایران کار بسیار دشواری است چون اغلب خانواده های ایرانی جمعیت زیادی را در برمی گیرند، خاله، دایی، زن عمو، مادر شوهر و ...

- درست است خانواده ها بزرگند و اگر بخواهید خانواده درمانی کنید به یک اتاق بزرگ نیاز دارید. این مسأله هم می تواند خوب باشد هم بد. چون وقتی خانواده تو تنها والدینت نباشند در فامیل کسی پیدا می شود که به حرفهایت گوش دهد.

\* با این حساب فکر می کنید خانواده درمانی می تواند در ایران مفید باشد؟

-بله! قطعاً جواب می دهد.

\* مثلاً من یک فرد نرمال!...

- (می خندد) واقعاً فکر می کنی تو نرمالی!؟

\* نه! در نظر بگیرد من یک فرد نرمال و بدون مشکل خاص هستم. صرفاً برای تطابق با محیط جامعه و اطرافم مراجعه می کنم. آیا خانواده درمانی به من کمک می کند؟

- باید توجه داشته باشیم که هر فردی برای خود دایره ای از ارتباطات و تأثیرگذاری دارد و در خانواده گاهی این دایره ها همپوشانی دارند. در این موارد تأثیر محیط را نباید نادیده گرفت. نمود این تأثیر در افراد مختلف متفاوت است. برخی افسرده، عصبی و ناآرام می شوند و برخی فقط سکوت می کنند. در این مورد باید به آنها آموزش داد: تو نقش خودت را داری و کسی به دنبال تغییر آن نیست. شما مجبور هستید این نکته را درک کنید که هر رفتارتان بر دیگران تأثیر می گذارد و آموزش قادر به ایجاد تغییرات مثبت در این روابط خواهد بود.

\* در رابطه با کودکان که نمی توانند مشکلاتشان را توضیح دهند چطور عمل می کنید؟

- درست است که آنها نمی توانند حرف بزنند اما معمولاً نشانه و یا رفتارهایی بروز می دهند که قابل تأمل است. مثلاً این که چطور حرف می زنند یا والدینشان را چگونه توصیف می کنند.

\* آیا برای کمک به درک مشکل کودکان از نقاشی ها و دست خط شان استفاده می کنید؟

- دست خط که نه. ادعای درک مشکل کودکان با این روش دروغ بزرگی است به چیزی مثل فال قهوه می ماند. اما با استفاده از نقاشی به خصوص در کودکان با سنین پایین می توان موارد زیادی را مشخص کرد. چون بعضی اوقات نقاشی های غیرمعمولی می کشند که می تواند کمک کند. مثلاً چاقو می کشند یا کابوسهای شبانه شان را نقاشی می کنند.

\* آیا شما تجربه خانواده درمانی در ایران دارید؟

- خیر، اما مراجعین ایرانی در آمریکا داشته ام. باعث افتخار من است هم سابقه ای از ایران در ذهن دارم، هم از آمریکا. بنابراین بهتر می توانم به آنها کمک کنم. فقط در شیراز و دانشگاه شهید بهشتی کارگاه آموزشی داشته ام و در این کارگاه ها رشته خانواده درمانی را معرفی کرده ام.